



导师 隆波帕默尊者  
泰国禅修之窗

隆波帕默尊者法谈

# 法宝集 三

法宝集 三

隆波帕默尊者法谈



泰国禅修之窗 译

法  
宝  
集



三

# 法宝集 ③

隆波帕默尊者 著  
泰国禅修之窗 译

(法宝免费结缘)

## 声 明

隆波所写的每一本书,皆用于“法之布施”。

在所有著作的印制与流通过程中,隆波没有获取任何个人的利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法,是希望佛法可以最大限度地留存于这个世间。

这些著作被译成各种语言,作为“法之布施”的载体,来弘扬佛法。

隆波并不精通那些被翻译而成的语言,因此不具备能力去核实其准确性。

## 中译序

佛陀在《中部》里开示：“觉悟者只教一法：苦与苦的止息。”

在此，为大家推介当今泰国最著名的禅修大师——隆波帕默尊者。

尊者的教导清晰而全面，兼具直白与细腻。

本书收录的法谈，鲜明呈现出这些特色——于开示中，尊者慈悲引导大家廓清实践路上的每一步，包括误区与导正之法；同时，平等而开放地面对不同法门的差异，指出表相之下的核心原则。经由这种智慧与经验的鲜活传递，数十年间，有越来越多的求道者们，获得法上的进步与突破。

我们愿将珍宝般的法谈，供养给所有实践灭苦之道的人！

另一方面，要跨越不同语种，如实还原尊者本意，难免受到语言及个人修证水平所限。因此，书中若有任何欠精准之处，将毫无疑问归责于我们，对此深表惭愧和歉意，欢迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意。

愿将所有功德，供养给佛法僧。

愿将所有功德，供养给生生世世的父母与师长。

愿将所有功德，回向给一切我们的有恩者、结怨者或是保持中立者。

愿将所有功德，回向给一切有情生命。

以此法施之善因，愿每一位早日得证道、果与涅槃。

愿佛法长久流布。

泰国禅修之窗翻译组

2017年2月11日

## 出版序

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。

现今，越来越多的全球华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者基金会决定陆续印刷中文版法宝，以此作为法布施，相信这会给全球华人带来极大的法益。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您从此法宝中获得最大的利益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者基金会

2018年3月1日

版权声明：

- 1) 禁止销售与任何商业形式的流通
- 2) 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播
- 3) 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者基金会或泰国禅修之窗的书面授权允许
- 4) 本书电子版，可在<https://www.dhamma.com/zh/> 下载

隆波帕默尊者基金会联系方式：

[www.facebook.com/LPPramoteMediafund](https://www.facebook.com/LPPramoteMediafund)

[lptf2557@gmail.com](mailto:lptf2557@gmail.com)

## 前 言

事实上，  
法极为普通常见，  
与每个人息息相关，  
关乎身，关乎心。

我们却往往以为，  
修行应该非同寻常。  
一定要做些特别的事，  
直到有一天不寻常。  
这是错解。

修行，就是学习法。  
法，就是身与心。  
身，是色法；心，是名法。  
持续学习身，持续学习心，  
最后照见身心的实相。

实相，就是法！  
照见身心的实相，  
就是见法。

照见——  
身不是“我”，心不是“我”，  
称之为“开启法眼”。  
初果须陀洹，具有见法之眼：  
身不是“我”，  
心不是“我”，  
“我”不存在。

——隆波帕默尊者

---

# 目 录



修行要趁早	01
苦从何来，何从离苦（上）	28
苦从何来，何从离苦（下）	41
修行要领（上）	64
修行要领（下）	81
法，以心传心	103

---

# 修行要趁早



2013年1月24日  
泰国东南亚大学

大家吉祥如意。

这里的氛围很好,大家都非常守时。学习佛法,需要诚实和认真。嘻嘻哈哈玩世不恭,很难真正有什么结果。如果希望获得殊胜的珍宝,就需要付诸于努力。经由听法而明白了修行的方法,就要致力于实践。

佛法并不是艰涩难懂的,隆波从七岁就开始修行了。在这里的大多数人都是年轻的大学生,已经成年了。假如大家明白了修行的重要性及其意义,现在这个年纪就可以践行,不必等到岁数大了才开始。年纪越大,修行越难。

年轻的时候最有朝气,身体也健康,觉性和智慧容易茁壮成长。可是我们却将生命中最好的这段时间,用来去做那些没有意义的事。工作与赚钱还有一定的意义,但是我们大部分的时间是被荒废的。日复一日地追随烦恼习气,浑浑噩噩、玩世不恭,活得毫无实质的意义。

年轻人试着从现在就下定决心吧,首先用心学习,先听闻佛法,如果能身体力行去实践,生命就会收获更多的利益。即使我们的修行仅仅只是有戒,生活也会舒服很多;若是再获得禅定,就会更上一层楼,无论是工作、赚钱或念书,有了禅定的辅助,都会表现得极为出色;假如进一步训练,进入开发智慧的阶段,我们便会认识真正的佛教。

今天我们还只是名义上的佛教徒,并不知道佛陀在教导什么,顶多只是在生日的时候去供养僧众,死的时候被抬去寺庙,或是去参加别人的葬礼等,除此之外,我们对佛教一无所知。



想要明白佛教，需要具备非常多的觉性与智慧。阅读佛教史就会发现，佛陀最早期的弟子，绝大部分都是智慧型的——是刹帝利与婆罗门阶级，执行祭祀的婆罗门阶级，以及掌管军政的贵族刹帝利阶级，佛陀的弟子大多并非等闲之辈。听说过五比丘吗？五比丘是婆罗门阶级，堪称当时的社会精英。舍利弗尊者、大目犍连尊者也都声名显赫。在掌管军政的贵族阶级中，剃度出家者也非常多。

为什么佛教最早期是流传于“智慧型的人”之中且发展迅速呢？因为佛教需要智慧，而非需要盲从与迷信。如今我们却因希望通过考试而去拜这位佛、那位菩萨，承诺说倘若顺利通过，就来贴金还愿。佛菩萨怎么可能帮助我们顺利通过考试呢？他们又没学过我们要考的科目。诸如此类的行为，就是愚蠢的迷信。佛教徒一定要聪明，要明白因果不虚。

我们需要训练。通过训练来提升心，成为名副其实的六根具足的人类。在座每个人都是六根具足的，大部分还是大学生，在社会上拥有较多的发展机会和优良的基础与条件。若再得到法，就会拥有完整的生命。没有法的人，无论多么显赫与富裕，多么出名，都没有真正的幸福。而如果拥有了法，就会拥有幸福，无论生命之中发生什么状况，恋情告终、亲人去世，也依然可以快乐地活下去；心中有法，生命便不再茫然无依。

我们要学习提升心灵的方法，那才稍微称得上是“佛教徒”。提升心灵的工作有两项，经典称之为：“奢摩他业处”与“毗钵舍那业处”。换成通俗的语言就是——提升心灵的工作有两项：第一，提升心，令其与自己在一起；第二，提升心，令其变得聪明。

无论是大学生、老师或是其他人，如果从这两方面来提升自心，生命就会逐渐圆满，不再只是得过且过，始终找不到正确的方向，不久就老、

病、死，没有实质的意义。所以我们要学习，逐步成为名副其实的佛教徒。

如何才能提升我们的心呢？让心与自己在一起，获得禅定，这是其一；其二是提升心，令其变得聪明，让它彻见生命的实相。如果洞见了生命的实相，那么无论生活中发生什么，心都不会感到苦。

心苦，是源于我们不愿接受生命的实相，而这又源于我们未能真正明白生命的实相。

比如小时候上学，每天浑浑噩噩地过日子。毕业后有人面临失业，虽然有一部分还好，但不太好的绝非少数。大学毕业后的境况并不是想像中的前途无量，铺满玫瑰。

隆波也读过大学，获得朱拉隆功大学政治系学士以及硕士学位。在三十多年以前，硕士并不多见，现今已经遍地都是。隆波可以称得上是“在世间拥有良好的基础”，在工作方面平步青云，曾在两、三个地方工作，时间不长就频频晋升。在世间的层面，隆波并没有输给别人。出家以前，月薪超过十万已经很久，那是相当可观的收入。但是为什么隆波并未沉迷于世间呢？因为隆波看见的事实是，即便非常有钱、有名誉、地位，最终依然是梦幻泡影。有的人曾经声名显赫，一旦失去权力，就一无所有。

当我们长大了，可以去看看身边的朋友或同学，并不是每个人都有过成功，但每个人一定经历过不快乐。包括那些功成名就的人，也不会幸福和快乐到哪里去，即便能在世间游刃有余，对法却一无所知。因此，我们能在世间生存下去，依靠工作赚钱来维持生计，不用忍饥挨饿，就已经很有福报了。如果在佛法方面，能够好好地训练心，那么无论生命中发生什么状况，都可以幸福与快乐，不会苦。

生命之中有各种各样的痛苦在等着我们。年纪还小的时候，不会感同

身受，一旦毕业了，面对现实生活，就知道痛苦无处不在地等着我们。只有极少数的人才觉得生命如同童话般幸福自在，大多数人都得咬紧牙关去拼搏、去竞争，面对来自各方面的挑战与威胁。

我们已经拥有了一定的资本——世间的知识，比如通过大学学习得到一定的原始资本。如果能够提升心到一定程度，具备禅定和智慧，就会比别人更具优势。

隆波在世间快速晋升的原因何在？正是源自于孩提时代就开始训练心，而不是依靠奉承上级。最后做到国家高级专家，工作的时候各种资讯浩如烟海，隆波坐下来快速阅读，随后打开电脑就能直接总结。通常领导站在旁边等着签字，而后送交国务院。那时的压力极大，试想你在工作的时候，领导就站在一旁等着签字。为什么隆波能够做到快速、精准、娴熟？依赖的是禅定。

有了禅定，就比没有禅定的人更具优势。如果有了智慧，又会是怎样一番光景呢？要频繁地发展觉性、开发智慧——在处理各种事务、分析各类问题，包括投资和职业规划时，都需要用到觉性和智慧。一个训练过心的人，具有更长远的眼光与更精准的洞察力。

发展觉性与开发智慧以后，能够清除偏见。在处理各种问题的时候，更精准、更有效、更具远见卓识。想要得到这些，我们需要训练。如果谁能够训练，就更有机会功成名就。有的人读书很厉害，工作却无法上手，行动力不济，徒有理论水平。那是因为没有禅定和智慧，只有记忆，只会考试。

所以，我们要训练两项内容：其一是训练禅定，让心与自己在一起；其二是开发智慧。

在隆波讲解具体方法之前，大家先要明白训练的益处。不要盲目乐

观，自以为是大学生，就可以很洒脱、很快乐，痛苦就在前面等着，各种困难虎视眈眈地盯着我们。我们准备好迎接挑战了吗？

仅仅提升世间的知识与能力，谁都能学会。如果是提升心灵的品质，则每个人各不相同。学识也许不相上下，但是心的能力不可能一样。

一定需要训练。首先训练禅定，让心与自己在一起。我们的常态是心整天走神，睁开眼就走神，作为大学生，起床就想着今天要约同学去哪里玩。如果是老师，起床则要想今天的教学计划：备课了吗？会堵车吗？所有的一切都要准备和计划，一醒来就想个不停。如果是员工，比如公务员，星期一睁开眼睛就想：今天一定堵车严重。实际上星期二与星期一的车流量一样，为什么星期一更堵呢？或者一想到是星期一，心就索然无味。如果想到今天是星期五，就会心情舒畅。感觉到了吗？这还只是心跑去想而已。

心喜欢想，一醒来就想，时而想到过去，时而想到未来。年长者习惯回想过去，年轻人则喜欢憧憬未来，而活在当下的人——看见身体醒来，看见心在运作的人，几乎没有。有的只是想着过去与未来，心一直处于散乱状态。

因此，我们要训练自己：心跑去想过去，及时知道；心跑去想未来，及时知道。频繁地训练及时知道自己的心，禅定就会生起。

心跑去想了，要及时知道。我们的心不分昼夜想个不停。一睁开眼睛就想，睡着了继续想，那称为“做梦”。念头的世界与真实的世界截然不同，如果始终迷失在念头的世界里，没有活在当下，就无法看见当下正在呈现的实相。如果看不见自己正面对的问题，就不可能找到解决的方法。念头并不是事实。比如自诩为“正义之士”者，事实上可能是个大恶棍。想是一回事，事实是另一回事。所以一定要训练自己“及时知道

心跑去想了”。

年轻人如果希望快速进步,就要认真聆听隆波所讲的,学习就会大步提升。假如频繁训练,有时候甚至会提前知道考试题目,虽然训练本身并不是为了这个目的。或者有时候,老师想问什么还没张口,我们就知道了。这都是训练禅定的结果。

禅定与散乱是相对的。散乱就是心始终跑去胡思乱想。想要让心拥有禅定,不再散乱,该如何做呢?如果希望在起步阶段快速进步,就要先给心找一个家。比如念诵“佛陀、佛陀”或者觉知呼吸,看身体呼吸,等等。一旦偷偷跑去想其它事情,忘了正在呼吸的身体,就要及时地知道:“噢,心已经忘了呼吸,跑去想了。”或者念诵“佛陀、佛陀”的时候,偷偷跑去想其它事而忘了“佛陀”,也要及时知道心走神跑去想了。

常常训练“及时知道心走神跑去想了”,禅定将会生起。心跑去想,就是散乱,丧失了禅定。及时知道心在散乱,禅定就会自动生起,心会与自己在一起。禅定就是——心与自己在一起。我们的心并不与自己在一起,没有修行的心一直处于“忘记自己”的状态,跑去想过去、想未来,却不知道当下的身体是如何的、心是如何的,心会忘记自己。

努力地觉知自己,称之为“有觉性”。我们要不断练习去努力地觉知自己——“佛陀”、“佛陀”,跑去想了,及时知道。呼气、吸气,跑去想了,及时知道,就是这样频繁训练。

心跑掉的一刹那,觉性就会生起——及时地知道心跑了,散乱了。觉性生起及时知道心散乱的时候,散乱会自动灭去。无需刻意让心宁静,及时知道心在散乱,心会自动宁静,没有人可以命令心宁静,因为心是“无我”的,无法被掌控。

如果强迫自己的心——让它只有快乐,不去想会引起不愉快的事。越阻止却越想,对吗?让它别去想某事,因为想了会苦。越阻止却越想。根本阻止不了。因为心是无法被控制的,我们试图指挥心去宁静下来,但它是无法被指挥的。

一定要有觉性,及时知道“心跑去想了”。“佛陀、佛陀”,心跑去想了,及时知道;呼吸、呼吸,心跑去想了,及时知道。及时知道跑去想了,散乱就会自行灭去,心会即刻和自己在一起。

当我们学习的时候,比如听老师的讲座,如果跑去想别的事,要及时知道,这样便会生起禅定,听课也会简单轻松很多。散乱时是无法应对考试的,即便是讲座也听不进去。要及时知道心的散乱,频繁地及时知道跑去想了,心就会与自己在一起,自动获得禅定。

一旦有了禅定,就会与普通人不同。普通人有身忘记身,有心忘记心。心是苦是乐、是好是坏,均一无所知,始终处于迷失之中。努力训练“及时地知道”:心跑了,觉知;跑了,觉知,心就会与自己在一起。一旦心与自己在一起,如果要做世间的工作,比如读书或赚钱,会比“散乱族”更有品质和效率。“散乱族”能做什么呢?做什么都不行,因为心思杂乱。

有人看过《三国演义》吗?年轻人没听说过?故事说到,当刘备占领四川之后去世了,他的儿子继位,当时诸葛亮还活着,任职丞相。敌人考虑到新王登基,政局不稳,认为攻打四川的时机已经成熟,于是率兵从不同的方位攻击。诸葛亮反而稳坐钓鱼台,未被敌情所扰,因为他有禅定。这样的禅定不是佛教徒的目标,他并不是佛教徒,透过钓鱼来训练禅定,并不是佛教徒的选择。他一边钓鱼,一边制定御敌计划,无需做更多。敌人虽带兵从多个方向攻击,最后还是以失败告终。为何诸葛亮神机妙算?料事

如神？因为他的禅定非常了得。禅定好的人，是不会惊慌失措的。

再有一次，敌人来袭而他只有一点兵力，理论上是斗不过的。他索性打开城门，自己坐在城墙上弹琴，心清凉到如此程度。如果隆波是敌方，就会试着用弓箭射击。敌人见他打开城门且坐在城楼上悠闲弹琴，猜想有诈，故而惊慌失措地撤兵。有禅定的人不会惊慌失措，不轻易自乱阵脚。思考问题会相当占有优势，更加深谋远虑，一般人难以与之匹敌。所以要训练心与自己在一起，每天坚持。

隆波从七岁开始打坐，吸气念‘佛’，呼气念‘陀’，然后数‘一’，接下来，吸气念‘佛’，呼气念‘陀’，数‘二’。如此重复。师父教导观呼吸，呼吸之后，觉性生起，不断地觉知，心跑掉，不断地及时知道。一边呼吸，一边数数，时间不长，心就宁静了。但是宁静之后应当如何，无从得知。宁静之后就出去外面玩，去天堂参观。根本没有什么实质的意义，只是看见各式各样的画面，后来感到害怕，担心万一碰到了鬼怎么办？于是改为“呼吸，觉知自己”，不让心迷迷糊糊跑去外面，由此加深了定力。这样训练了22年，禅定成为心的常态。

我们也要努力训练，每天安排时间。年轻人不要只是一味地贪玩，那是毫无价值的。有的人真是馋啊，刚吃完午饭，又想吃点心了。我们要及时的知道“心跑去想了”。“佛陀、佛陀”，频繁地训练。接下来就会有禅定，心会与自己在一起。

至于开发智慧的阶段，则是另一种情况。开发智慧是为了照见身心的实相。在生活里，苦之所以能够进入我们的心，是因为缺乏智慧——不了解生命的实相，不明白身心的实相。

比如有些人父母双亡，悲痛欲绝，接受不了事实。然而生命的实相则

是：出生之后，必有死亡。若心接受这一实相，在所爱之人逝世后，我们就不会苦。若心接受“生命中发生的一切都只是临时的”，快乐是临时的，痛苦也是临时的。如果失恋，按常理是很苦的，但是具备了足够的智慧，就会明白，爱同样是临时的。曾经相爱的人，现在不再爱了，分手是正常的。如果接受“生活中发生的各种变化都是正常的”，那么失恋也是正常的，就不会郁闷。

明白生命的实相是非常重要的。若心能够明白生命的实相，苦就会不断减少，直至没有任何苦能够再抵达我们的心。我们要努力学习和了解生命的实相——就是这个，称之为“修习毗钵舍那”或是“开发智慧”。

生命的实相——称之为“生命”的，就是身与心。因此要明白自己身体的实相、心的实相，不是去了知他人身心的实相，而是了解自己身心的实相。身体呼气，觉知；身体吸气，觉知；身体站立、走动、坐、躺，觉知，不断地觉知，就会开始看见实相：如果是坐，坐久一点就会酸胀麻痛，需要动来动去；如果是走，走久一点也会酸胀麻痛，需要换姿势去坐或卧；如果是卧，卧久一点又会苦，需要辗转反侧。如果是睡八小时，大概会翻身三十多次，整夜翻来覆去。为什么需要翻来覆去换姿势？因为身体始终被苦逼迫着。

持续地觉知身体，就会看见身体始终被苦逼迫着，到了某个程度将会看见实相：身体并非是殊胜难得的宝贝，此身是纯纯粹粹的苦。比如呼气、吸气，若无觉性与智慧，便感觉不到苦。大家试着不断吸气…吸气…别停，苦吗？受不了的，感觉到了吗？必须通过呼气来解除苦。如果不断呼气，也会苦，必须靠吸气来缓解苦。呼吸就是为了不断地解除苦，行、住、坐、卧也是为了解除苦。

我们要觉知自己，洞悉身体的实相，看见身体始终被苦逼迫着，这称

为“开发智慧”。到了某一程度就会洞见到：身体并非如想象的那么珍贵，它不是宝贝。明白了这一点，接下来当身体老了，就是平常之事，是不好的东西老了，不是“我”老。身体生病了，看见是“苦”在病变，不是“我”在病。身体是真真正正的苦。身老，是“苦”老了；身病，是“苦”病了；身死，是“苦”死了。我们为何要因此受苦呢？

在身体方面如此训练，就会看见身体整天充满了苦，坐也苦，走也苦，躺也苦。绝大部分人往往处于迷失之中，因而不曾看见此身是苦。一旦感到酸痛，就会动来动去变姿势，而不曾回来觉知自己。觉知身体，就会看见身体始终被苦逼迫，日日夜夜只有苦。明白了这一点，就会愿意接受实相。那么当身体变老，我们就不会苦。是“苦”在变老，有什么好苦的？身体生病，也不感到痛苦，因为是“苦”在生病。身体面临死亡，是“苦”要死了，我们不会因此痛苦。

也可以训练“观心”，慢慢地观察自己的心，时苦、时乐、时好、时坏，持续而及时地知道心的变化。心快乐，及时知道；心痛苦，及时知道；贪、嗔、痴生起，持续而及时地知道；心好、心坏，也常常及时地知道。及时知道，不是为了快乐，也不是为了变好，而是为了看见——快乐是临时的，痛苦是临时的，好是临时的，贪、嗔、痴也是临时的，这才是最重要的。

大家多多觉知就会明白，生命中的快乐极其短暂，快乐来了，然后消失。甚至连痛苦也是，谁都讨厌痛苦，如果常常及时地知道心，也会看见痛苦临时存在而后消失。无论什么生起在心，都只是临时存在而后消失。如果洞见到这一事实，快乐时，不会得意忘形，痛苦时，也不会不堪一击，因为已经照见快乐是临时的，痛苦也是临时的，无论什么在心中生起，都只是临时的。

仔细观察就会发现，我们在生命中始终挣扎着找寻快乐、逃离痛苦。训练观察自己的心，就会明白快乐是临时的，为何还要苦苦找寻？它稍纵即逝。又何必如此厌恶痛苦？它也只是临时存在而后消失。这是训练“观心”。

观身，会看见身体始终被苦逼迫。观心则会看见无常：快乐是临时的，痛苦也是临时的，生起在心的一切都稍纵即逝。频繁地看见，就不会再对快乐与痛苦有所满意或不满。快乐生起，知道它不久就会消失，痛苦生起，也知道它只是暂时的。

无论生命中发生什么问题，比如：与所爱的人分离会有痛苦，失恋后，心极度痛苦，选择自杀或跳楼。如果训练过“及时地知道心”，就会明白苦只是暂时的，能来就能走。因此，即便与所爱的事物分离，也不会太痛苦。遭遇不喜欢的事，也不会苦闷。比如念书时，只喜欢一部分老师和学科，另一些则不喜欢。面对不喜欢的学科和老师，若常常及时知道自己的心，就会看见快乐是临时的，痛苦是临时的，遭遇喜欢的事物也是临时的，不会得意忘形地以为会与它永远在一起。遇到不喜欢的，也明白不会一直与它们在一起，就不会感到苦。

比如失恋的人对旧爱尚有眷恋，如果知道实相——由爱而生的快乐是无常的，与所爱的人或物分离是正常的，没有关系，心就不会苦。比如，去年曼谷发生水灾，如果不能接受水灾这个事实，就会非常痛苦。可真的发生了，也没什么大不了。基本能够接受，很快就过去了。水灾还没到来时，会非常苦：到底来还是不来？最好别来。欲望越大，痛苦越大；欲望越少，痛苦越少；没有欲望，心就没有苦。

因此，要及时知道自己的心。心想要什么？想要快乐，想要离苦，仅此而已。如果看见苦乐都是来了就走、来了就走，欲望就会减少。欲望减少，

苦也减少。没什么更多的了,要不断地训练下去。

隆波非常怜悯年轻人,因为还要苦很多年,大人们则感慨“世事无常”,可能无需再苦多少年了。因此,年轻人要精进用功,拿隆波的 CD 去听,听了之后,生命就会发生转变。

向隆波报告禅修进度的人不胜枚举,去国外或外府都有许多人来拜访,分享说:生命已经发生了转变,与以往截然不同,快乐越来越多。无论发生什么,都感到苦在缩短,苦在减少,曾经苦得非常沉重,现在减轻了。曾经会苦很久,现在时长变短了。这是因为心已经得到了训练。

大家要精进用功,如果能够获得两种禅定则是最好的。训练让心有禅定,让心与自己在一起,世间工作就会做得非常出色。训练频繁地照见身心的实相,我们将在未来的某天把苦彻底从心中清除,心会抵达无与伦比的快乐,无需依赖他人或它物。今天我们拥有的快乐是依赖于他人的,比如需要父母的养育才会快乐;需要某种类型的对象、交到某种层次的朋友才会快乐;长大后则要建立这样的家庭、培养那样的子女才会快乐。好像一切都可以自己选择一样。

有些人供僧以后,祈求子女聪明、漂亮,却不看看自己。供僧能带来什么呢?能够解决遗传问题吗,也得看看自己。要用功训练!结缘 CD 回去听,然后尝试去紧随着觉知身和心。走神跑去想了,及时知道,就会得到禅定。心快乐,及时知道;心痛苦,及时知道;某一天,智慧将会生起。有了智慧,生命中的痛苦就会消失很大一部分。

隆波邀请大家去实践,而不是要大家现在就相信。如果轻信隆波所讲的内容,未免太不聪明了,怎能这样就相信呢?还没有实验过。或者根本不信隆波所讲的内容,这也不聪明,还没有试过,怎么就不信呢。因此,听

隆波讲法之后,先保留意见。有免费结缘的 CD 拿回去用心地听。这样我们的生命才会变得更好,更稳健。

未来的社会并不安稳,各顾各的,非常艰辛,各种不确定都在未来等着。我们要训练自己的心,准备迎接生命中各种各样的苦,越多听法谈 CD,准备就越充分,就会知道佛陀教导的是实相。

佛陀真的存在,法真的存在,圣僧真的存在。心与法融合了,就会深入地骨髓地领悟。如果心抵达了法,心就是僧,就会领悟佛陀真的存在,法真的存在,僧真的存在。一个有佛、法、僧作为皈依的人,将会远离所有痛苦。以其他作为皈依,不会离苦,因为其他的全都变化无常。

我们要训练自己的心,各位年轻人请来试试。隆波活了很久,也见过不少人。有些人年轻的时候,刻苦学习,努力工作;有些人不用心学习,敷衍了事,工作也马马虎虎。时间过去十年、二十年,就会看见两者的区别,浑浑噩噩过日子的人,25 岁还没有立稳脚就难了。而现在大部分人都没准备好,因此要筹备原始资本,如果 25 岁准备好了,就能站稳脚跟,会容易些,25 岁还无法独立,将来就不知道如何养活自己,等到 30 岁还不行,这辈子就会很难。需要与新生代竞争,他们更厉害,技术和能力比我们更加与时俱进。

大家不要贪玩,不要得过且过地混日子,那样对生命没有任何实质的意义,别等到某天追悔莫及。隆波见许许多多的人,在每个地方都碰见成百上千的人,幸福的有,痛苦的也有,大部分幸福的人是自己争取来的,绝大部分痛苦的人也是自己造成的,没有恪守己任。比如学生时代的职责是好好学习,不只是照本宣科,还需要融会贯通。长大后则要会工作。如果在学习的时间不想学习,在工作的时间又想休息,真到了该休息的年龄,将

会一无所有。别对生命疏忽大意,并不是到处铺满了玫瑰。

讲这么多应该够了吧?即使说到这里,也足以让人忐忑不安。但忐忑也是临时的,不久将被抛在脑后,因为尚未看见忧患。成百上千的人有几人能够功成名就?在功成名就者里,又有几个人是凭真才实学获得的?也有人是不择手段地掳取,这样做是不会快乐的。

好啦,结束。差不多了,如果再讲下去,有些人会郁闷的。

谁想要与隆波互动?请问与修行相关的问题。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 1: 顶礼隆波!我在 2011 年做过禅修报告,隆波当时让我别把心往外送,然后念诵“佛陀”。现在来报告进度。

隆波: 看见自己的变化了吗?

居士 1: 看见了。

隆波: 已经对了,修得不错。

居士 1: 好的。

隆波: 继续和以前一样训练:心跑了,知道;心跑了,知道。心跑去想了吗?

居士 1: 跑去想了。

隆波: 心迷失了、跑去想了,要及时知道。

居士 1: 好的。

隆波: 频繁地觉知,心就会与自己在一起。现在你能体会到身与心是不同的部分吗?看得出来吗?

居士 1: 有时候可以。

隆波: 那也还好,总好过没体会过。

居士 1: 是的。

隆波: 曾经看见过吗——苦、乐与心是不同的部分?

居士 1: 看见过。

隆波: 嗯。看见过吗——烦恼与心也不是一回事?

居士 1: 看见过。

隆波: 如果看见过,就说明已经学会了分离蕴。

居士 1: 好的。

隆波: 接下来就是持续地观蕴工作,但每天要做固定形式的修行。

居士 1: 好的。

隆波: 反复练习,去用功。心依然散乱,要及时地知道。

居士 1: 感恩!

• ❀ ❀ ❀ •

居士 2: 顶礼隆波!我现在粘着于紧盯的状态。

隆波: 哦。

居士 2: 在用到思维去工作的时候,更是完全跳进思维里。

隆波: 如果工作时需要思维,应该集中精神去工作,很好。

居士 2: 但在平时的日常生活中,自我压制更加厉害了。

隆波: 可以先忘记修行这回事。如果陷入特别紧盯的状态,就先忘记修行,只是去感受。比如身体移动、点头,仅仅感觉到它。心苦、心乐,也只是感觉到它。别盯得太死,不要试图达到分秒不漏的观照。只是偶尔觉知到、又觉知到,就可以了,不要紧盯与专注。想要它好,反而好不起来。需要

的是轻松地觉知。偷偷跑去想了吗？

居士 2：偷偷跑了。

隆波：嗯，偷跑去想了的时候，要及时知道。体会到了吗？现在与刚才是一样的吗？

居士 2：不一样。

隆波：是的。看见了吗？心一旦被强迫，就会松脱出来。

居士 2：比原先轻松了。

隆波：嗯，就是这样轻松地观照。又迷失去想了吧？

居士 2：迷失了。

隆波：嗯。

居士 2：然后又紧盯了。

隆波：嗯，又回来紧盯了。能够及时知道，这很好。可是不要想着变好。

居士 2：好的。

隆波：不要期望一直都有觉知，只是力所能及地去做。走神了吗？

居士 2：走神了。

隆波：走神了，要及时知道。是不是又走神了？呵呵，走神得非常厉害。走神的时候，心就没有和自己在一起。

居士 2：不是紧盯就是走神。

隆波：不修行的人只有一种常态——走神。一旦开始修行，走神了，觉知到它，就会开始紧盯。走神、觉知、紧盯。接下来，修行进展以后就是：走神了，觉知；走神了，觉知。

居士 2：我曾经做过禅修报告，隆波让我修习慈悲观。

隆波：哦，那肯定是非常容易生气了？

居士 2：是的。

隆波：好些了吗？

居士 2：时不时的还会有。

隆波：是的，因为它是无常的。想要让生气永远消失，需要体证到三果阿那含，那是要经过训练的。阿那含认为色、声、香、味、触毫无意义，眼、耳、鼻、舌、身也毫无意义。又偷跑去想了吗？

居士 2：跑去想了。

隆波：一定要及时地知道。给别人一点提问的机会，自己去用功吧。容易生气，这个很好，因为生气很容易被觉知到。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 3：顶礼隆波！

隆波：紧张吗？

居士 3：紧张。

隆波：嗯，那怎么办？

居士 3：要知道紧张。

隆波：嗯，标准答案。呵呵。

居士 3：但同时也有在压制。

隆波：嗯，就是那个，因为不想紧张。

居士 3：是的，要尽量多地修习禅定。

隆波：嗯。

居士 3：我必须承认，自己的修行没有持之以恒。

隆波：还是有进步的，如果彻底不修行的话，会比现在更加散乱。



居士 3：在修行的后面阶段，我感到觉知的时候与以前不太一样了，好像平平无奇。我想问这样是否正确？

隆波：你要去看那个叫做“掉举”的烦恼正在进驻你的心。它烦躁不安于“好的东西尚未证得，坏的状况却依然如前”，需要觉知到这个。

居士 3：还有其它要改进的吗？

隆波：别去压制心，你的期待有点多。

居士 3：是的，我也觉得自己太过期待了。

隆波：嗯，期待心太强，修行会失去快乐。要平常、普通地修行，别懒惰，但也别强迫，一定要轻松自在地觉知。

居士 3：再有，我平常每天读书，有一次读书居然觉知自己……

隆波：能够做到吗？

居士 3：……好像觉知生起的刹那，思维会停止片刻，就要重新聚精会神回来看书，就是这样的状况。

隆波：禅定有两类：第一类禅定是聚焦于正在做的工作，帮助我们活在世間。第二类是在修行的时候，及时知道心的跑动，得到安住型的禅定。如果你在工作的時候用错禅定，比如在编写软件的时候觉知自己，脑海中的程序会全部消失，无法继续了，需要重来。

居士 3：但它是自行发生的，我强迫不了。

隆波：嗯，强迫不了，没关系。娴熟之后，就会明白此时应该聚焦于工作。

居士 3：好的，非常感恩！

隆波：你要去体会，自己的欲望过于强了。这样反而让心散乱，太过强迫了。还有谁提问，请讲。

居士 4：顶礼隆波！听您的法谈已经两三年，请您开示。

隆波：修行已经不错了。

居士 4：嗯。

隆波：修行很好。

居士 4：接下来需要做什么？

隆波：只要持之以恒。在做的，已经非常好了。看见了吗，能够分离蕴了？

居士 4：需要增加禅定的训练吗？

隆波：禅定要能够每天练习，一天一点让心得以休息。隆波让大家在固定形式修行，就是为了提升“五力”。比如礼佛念经，忆念佛陀的恩德，不断透过忆念佛陀的恩德来鼓舞自己，称为增长“信力”。到了修行时间，就实践增长“精进力”。比如通过觉知呼吸来观心，心是如何的，觉知到；或者看见身体移动、呼吸，不断地觉知自己，提升觉性。看见了吗？这是增长“觉性”的力量。心跑了，如果及时知道，心就会安住而增长“定力”。如果哪天禅定很好，就转而开发智慧。

有觉性地觉知身、觉知心，看见它们在工作 and 变化，心是轻松自在的观者，就会照见身心的实相，这是提升“智慧”的力量。五根与五力若是圆满与平衡了，圣道自会生起。

居士 4：我可以分离蕴了吗？

隆波：当然！你自己不知道吗？呵呵，肯定知道。已经做到了，做得很好。感觉到了吗？你比以前更快乐了。

居士 4：感觉到了。

隆波：感觉到了吗？心比以前轻松了。

居士 4: 是的。

隆波: 继续用功, 自证自知, 你修得很好。

居士 4: 感恩!

• ❀ ❀ ❀ •

居士 5: 顶礼隆波! 想请您看看我的修行状况。

隆波: 要自己体会啊, 为什么总是让隆波来看呢? 心时常宁静吗? 还是非常散乱?

居士 5: 非常散乱。

隆波: 嗯, 非常散乱的话, 就需要自助。给它找个临时的家, 比如与“佛陀”、“佛陀”在一起, 散乱之后, 如果及时知道, 心会回来与自己在一起。一旦与自己在一起, 不要压制它, 要轻松自在地觉知。看见身体移动, 心是观者。看见心在运作, 心是观者。心偷偷跑去想了吗? 看得出来吗? 心有跑去想吗?

居士 5: 还看不出来。

隆波: 看不出来就要观身, 多多地观身。看着身体呼吸, 看着身体点头, 看着身体微笑, 就像在看别人似的, 持续地观照, 不久就会很棒。

居士 5: 隆波曾经指出我打坐时粘着于“空无”, 您的意思是……

隆波: 现在已经没有粘着了。

居士 5: ……那我还要不要继续打坐?

隆波: 现在已经没有粘着了。

居士 5: 我可以继续打坐是吗?

隆波: 可以继续, 然而心若跑去与空在一起, 要及时地知道。不要驻

扎在空里, 需要觉知到身体。

居士 5: 一旦感觉心静止不动了, 就要回来观身体的呼吸?

隆波: 观身呼吸, 然后看见身体是它物, 而不是“我”。你需要多多观身, 让你观心比较难, 因为心会显得空空的。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 6: 顶礼隆波! 我学习过若干种修行方法。

隆波: 嗯。

居士 6: 还没找到让自己宁静的办法, 只是感觉很舒服, 想请隆波给予指导。

隆波: 学习若干种方法, 表示更注重外在的形式。我们要了解原则——奢摩他与毗钵舍那的修行原则。了解正确的原则之后, 再看什么适合自己。绝大部分喜欢到处禅修的人, 只是学到外壳。比如: 观腹部升降、念佛号、观呼吸……不是哪种方法更好, 而是要看我们擅长什么。

只要原则正确, 无论念佛号、观呼吸、观腹部升降……都可以正确。如果原则不牢靠, 不管训练什么方法都同样会出错。因此, 要牢牢掌握修行的原则。

禅定有两种, 第一种——修行奢摩他的原则: 心宁静于单一的所缘。诀窍在于: 心必须快乐, 才会获得宁静。如果与某个所缘在一起, 心有快乐, 就选择那个所缘。如果只是一味地模仿, 在这个道场用这个形式, 去那个道场用那个形式, 可是方法不符合自身秉性, 心是不会感到宁静的。

要观察自己与什么在一起会快乐? 若与“佛陀”在一起有快乐, 就不断念诵“佛陀”; 觉知呼吸了有快乐, 就继续觉知呼吸。一旦心与某个

所缘在一起有快乐,就会安止于那个所缘,从而得到禅定。

如果训练第二种禅定——修习毗钵舍那的安住型禅定。在第一种禅定中,觉知呼吸以后生起快乐,心会安止于呼吸。而现在则要稍作调整,还是觉知呼吸,可是心跑到呼吸上了,要及时知道,心跑去想了,也要及时知道。及时知道心跑去想或者跑去紧盯了,会生起安住型的禅定,也就是第二种禅定。

第一类禅定,心安止于单一的所缘,用于修习奢摩他从而获得休息。第二类禅定用于修习毗钵舍那,从而开发智慧。

修习毗钵舍那,需要看哪种业处适合自己:是使用禅定引领智慧、智慧引领禅定,还是智慧与禅定同步?你不会轻易获得宁静,因为非常喜欢想。你不适合以心的安止作为开始,而是要及时地不断觉知心的种种变化,心时苦时乐、时好时坏。先去这样观照,再来开发智慧,禅定将会尾随而生。

并不是每个人都必须从禅定入手,修行有三条路:禅定引领智慧、智慧引领禅定、智慧与禅定同步。你没有什么禅定,因此需要使用智慧来引领的方式。去观照心的运作变化:心快乐,及时知道;痛苦,及时知道;心好、心坏,持续觉知,禅定会自行生起。

居士 6: 如果在观心的时候,看到心粗俗不堪……

隆波: 看着它生起,不去阻止。你会看见它是自行生起,并不是“我”,看见它自行生起,就看见“无我”的法印。你容易生气吗?

居士 6: 很容易生气。

隆波: 容易生气的人,需要照见“无我”。容易生气的人,属于智慧比较锐利的类型。这样的人在两方面非常厉害:嘴巴厉害,智慧厉害。智慧锐利的人,看见“无我”会比看见其它的法印更清楚些。你需要去看

“无我”——心会自行运转,就是去看这个。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 7: 顶礼隆波!我有两年没有向您报告禅修进度了。我不断地训练观心,但不再像前两年那样快乐。

隆波: 刚开始修行的时候,一上手立刻就有快乐呈现,训练一段时间,就成了不苦不乐,这是常态。但你在持续用功吗?

居士 7: 呵呵,最近特别忙。

隆波: 那就对了,隆波觉得你没有怎么在观。

居士 7: 是的。

隆波: 多多去观照吧。

居士 7: 好的,隆波还有更多的开示吗?

隆波: 就是要多多去观照,精进地用功,增加忍耐力。

居士 7: 好的。

隆波: 我们抛下修行的时间越久,损失就越大。

居士 7: 是的。

隆波: 后生们的进步都非常大,你不再努力就要掉队了。

居士 7: 好的。

隆波: 已经掉队了,呵呵。

居士 7: 是的。

• ❀ ❀ ❀ •

隆波: 还剩下十分钟的时间,请讲。

居士 8: 顶礼隆波! 请隆波指点一下,我的心适合怎样的临时之家?

隆波: 临时之家需要问谁才知道呢? 要问自己的身与心。

居士 8: 用哪个方法更好? 修行要走哪条路?

隆波: 喜欢思维吗? 还是爱美?

居士 8: 喜欢思维。

隆波: 喜欢思维, 就去观心。想到某事有快乐生起, 及时知道; 想到某事有苦生起, 及时知道; 想到某事生起了贪、嗔、痴, 也要及时知道。无论生起什么, 概不禁止, 但要不断观其变化。如果喜爱快乐、舒服、美, 则需要观身, 因为身体会教我们看见不快乐、不舒服、不美。

居士 8: 有时候感觉自己是混合型的。

隆波: 正常, 但如果“喜欢思维”更占优势, 那就观心。因为特别喜欢思维的人, 不太容易进入禅定, 无法进入禅定, 观身就有难度, 因为身念处适合于奢摩他型的行者, 也就是修习禅定的人。你需要观心。

居士 8: 好的, 顶礼! 感恩!

隆波: 看见了吗? 你的心在不断变化? 就是要看见那个。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 9: 顶礼隆波! 我对于信仰有所疑问, 我从小怕鬼, 所以会念经。

隆波: 嗯。

居士 9: 长大以后, 我修学毗钵舍那以及禅定。

隆波: 现在是鬼害怕我们。

居士 9: 因为我想得到功德。

隆波: 嗯。

居士 9: 这是对于佛教的信仰吗?

隆波: 信仰也可以先从稚嫩的阶段开始, 因为怕鬼而忆念佛的信仰, 也算还好, 进而慢慢地提升至智慧型的信仰。要想生起真正的信仰, 必须证得初果须陀洹, 否则都是凡夫式的信仰, 变化不定, 朝三暮四。虽然看似信仰, 但当佛陀与利益发生冲突的时候, 我们会首先选择利益, 所以那是属于凡夫的信仰。

居士 9: 小时候妈妈生病, 爸爸说需要送进医院, 我特别害怕妈妈死, 就在心底祈愿把一半的寿命分给妈妈。

隆波: 嗯。

居士 9: 这属于把生命供养给法吗?

隆波: 呵呵。

居士 9: 符合原则吗?

隆波: 符合孝敬的原则, 同样是法, 但寿命是给不了的。

居士 9: 小时候不懂。

隆波: 嗯, 至少有孝心, 也不错。

居士 9: 后来妈妈居然康复了, 不用再送医院。

隆波: 嗯, 很好。

居士 9: 顶礼隆波。

隆波: 到时间结束了, 接受祝福吧。

• ❀ ❀ ❀ •

如河水充满, 遍满于海洋;

如是此布施, 利益诸亡者!

愿你欲与愿,能迅速达成,满一切期望;  
如十五月亮,亦像如意宝!  
愿诸灾免离,愿诸疾消失,  
愿你无障碍,得快乐长寿,  
习惯礼敬者,常敬拜尊长,  
四法得增长,长寿、美貌、幸福、健康!

年轻人要更加努力一些,后面还有苦在等着我们呢,还要苦很久的。

苦从何来，  
何从离苦  
(上)



2016年05月13日A  
泰国解脱园寺

今天来听法的有中国人和马来西亚人，所以需要翻译成好几种语言。大家都能听到吗？可别调错了语言频道。

事实上，佛教是属于所有人的。也可以说，佛教并不是宗教。佛教是一门学科。让我们学习：苦从何来，以及如何离苦。

因果规律贯穿于佛教之中——如果播种苦因，就会结出苦果；播种离苦之因，就会获得离苦之果。佛教是有关于因与果的，所以爱因斯坦才会说，佛教与科学完全一致。有如是因，得如是果，而不是依靠信仰。

其他的宗教在起步阶段需要仰赖于信仰：首先需要相信“上帝”或“神”是真的存在，如果一开始就不相信，便无法继续下去，只能到此结束。

佛教则邀请我们亲自体验与检测——有这样的因，就有这样的果。此有故彼有，此无故彼无。这是佛教无可辩驳之处。也就是，如果我们有渴爱，有欲望（想要），结果就必然是苦，无需其它解释。

而其它依赖于信仰的宗教，则需要注解来辅助，比如基督教的《圣经》是非常精短的。每个人对其都有不同的注解，因此派系庞杂。

每一个人都可以有不同的信仰。但事实和真相却是唯一的，真理是颠扑不破的。

无论是哪一位佛陀悟道，他们所觉悟的都是同样的真理。

如果我们经由学习而能体证佛陀教导的真理，那么在余下的生命之中就不会再有苦。苦只能触及我们的身体，再也无法触碰我们的心。

佛陀为我们指明了道路：苦之所以能够抵达心，是因为有渴爱，是因为有欲望。

觉性与智慧尚弱的大多数人，并不会感到“有欲望就会有苦”。他们只在无法如愿以偿的时候才感到苦。比如：想挣很多钱，挣到了就不觉得苦；想挣很多钱却没有挣到，才会觉得苦。想买一辆汽车，有钱买就不觉得苦，没有买到才会觉得苦。

大多数人只能理解到这个程度。他们无法洞见到的真相是：只要有欲望，就会有苦。他们最多只能体会到：无法如愿以偿，才会有苦。

因此，他们的生命有两个选项：

一，必须不断增长满足欲望的能力；

二，想方设法减少欲望。减少欲望到一定程度，满足之后就不会觉得苦。

然而究竟要将能力提升到什么程度才可以一直满足欲望呢？以为有钱就有快乐，可是拥有100亿之后，也不见得快乐，又会想要1000个亿。

欲望生长不息，生命在不知不觉之中沦为其奴隶。自以为迎合了欲望就不会有苦，然而事实上却没有任何人能够一直满足欲望，因为欲望不断地水涨船高。

另一类人，深谙欲望会日渐膨胀，于是千方百计地减少欲望。众多先贤圣哲都曾思考过——如何才能让欲望在自己的掌控范围之内。有一部分人选择折磨身体，想吃偏不吃，想睡偏不睡，想要什么就故意拒绝，以为拒绝欲望可以战胜欲望，其实这是不可能的。

拒绝欲望本身就是一种欲望——想要拒绝。以为不迎合欲望或没有太多欲望之后，就会快乐起来，因此拒绝生起的一切“想要”，这其实依

然置身于欲望的掌心中。想要拒绝、想要从欲望之中解脱出来，有的只是各种“想要”，其中充斥着欲望。

还有另一类人，透过寻找更细腻的所缘来与欲望对抗。

大多数人想得到的是称为“五欲功德”的所缘：好的色、声、香、味，以及身体方面的触。大多数人都想得到这些。真实的情况是，想看见漂亮的色相，却遇见了不漂亮的，它们是无我的，我们无法选择；想听到美妙的声音——赞美声或悦耳的声音，却听见粗口或者刺耳的声音，也无法选择；只想闻香的，却闻到臭的，这也无法选择。

某些人就找到一个方法来避免上述情况——训练心进入禅定。一旦心处于禅定，就会有快乐，就不再迷失于色、声、香、味、触。心来至宁静的状态，自以为这就是脱离欲望的状态，已从对于色、声、香、味、触的欲望中解脱出来。

事实是，这些称之为“欲爱”，而心满意于宁静、舒服、空的状态，属于“有爱”的范畴，依然没有从渴爱(欲望)中逃离出来。

(备注：渴爱有三种：欲爱、有爱与无有爱。欲爱：对于还没有的境界，想要其有；有爱：对于已经有了的境界，想要其继续保持；无有爱：对于已经有了的境界，想要其消失。)

从禅定的角度来讲，“有爱”是修习色界定，因为看见五欲之乐之忧患，想摆脱五欲之乐；“无有爱”则是想进一步摆脱色界定——想要涅槃，于是造作空无，竭尽所能清除一切，结果演变成另一种禅定，脱离了色界是真的，但依然没有摆脱渴爱或欲望。)

惟有佛陀找到了正确的方法，让心得以真正脱离欲望的掌心。

佛陀发现了问题的根源所在：所有的一切都是因缘而生。此有故彼

有，此无故彼无。

“欲望”是“苦”产生的原因，那什么是“欲望”产生的原因呢？

探究“欲望”至究竟处，欲望的成因即是“无知”——不知此身此心的实相。

所有的人类与众生都不知道实相：此身是苦，此心是苦。

以凡夫为例，我们会觉得这个身体时苦时乐，无法看到事实：此身是苦。我们会感到心是时苦时乐的，无法看到实相：此心是苦。

倘若感觉此身此心是既有苦又有乐，就还会生起欲望：想让身心离苦，想让身心得乐。因此无论何时，只要还不知道此身此心的实相，欲望就会再次生起。

如果真正彻见身心的实相——此身是苦，此心是苦，称为彻底“知苦”。若是体证真理，洞见了实相：此身是苦，此心是苦。欲望就再也不会生起。

比如，我们如果被火灼伤过，知道火是热的，就会变聪明，不会希望火是冷的。因为火的自然特性就是热，想要让火不热，这是痴心妄想。

事实上这个身体是苦，一般的无知者会想要让它快乐，让它不苦。但是真正有智慧的人会明白这个身体是苦。想要让身体不苦，是痴心妄想；想要让身体只有快乐，是不懂事。这个愚痴，就是欲望真正的根源。

所有人都无法照见实相：此心是苦。因此才会想要让心快乐，让心不苦。

经由修行而明白了实相，即会知道此心是苦。“想要让心不苦”的欲望就不会生起，“想要让心快乐”的欲望也不会生起。一旦心没有了欲望，就没有挣扎，没有造作，就会抵达另一种快乐——寂静。

认识“寂静”吗？我们的心从未寂静过，始终纷争不断，在善与恶之

间无休止的纠缠,感觉到了吗?绝大部分情况是善输给了恶。

如果训练心而让心足够聪明,就会品尝到寂静,并非是愚痴的宁静,也不是呆滞的平静,而是在心中生起“祥和与平安”。抵达“寂静”的心,拥有快乐、宁静、舒适。何为“寂静”?寂静即涅槃。涅槃拥有“寂静”的特性。接触到涅槃就抵达了内心真正的寂静。

问题只剩下一点:我们要如何做,才能洞见“身心是苦”的实相?

现在要讲方法了。如何才能彻见身心的实相:此身是苦,此心是苦。

现在我们依然不知道真相。我们感到身体时苦时乐,心时苦时乐。也不乏有人批判“佛陀教导名色(身心)是苦”,因而认为佛教很消极,自己很积极。他们认为如实看待世间属于消极行为,宁愿让自己沉浸在白日梦里。他们想要让身体不苦,所以一听说“此身是苦”,根本无法接受。他们想要让心快乐,接受不了“此心是苦”的实相。

佛教并不是消极地看待世间,佛教是如实地看待世间。所谓世间,即是色法与名法。简单以泰文来讲,名与色即是心与身。但这与巴利文并不完全一致,是为了方便大家听懂而做的近似表达。

如果佛陀只是开示到“此名色是苦”就结束,也许可以说佛陀消极地看待世间,因为他并没有为我们指明出路。而事实上,佛陀教导了让心变聪明的方法,让我们可以亲自洞悉实相——此身是苦,此心是苦。

佛教并不消极,而是邀请我们亲自去验证。让我们试着走走佛陀教导的这条路,看看是否能获得和佛陀教导相一致的结果。如果一致,即会看到“此身是苦,此心是苦”,我们就会抵达真正的寂静之乐。

是真是假,如人饮水,冷暖自知。佛陀并非在凭空创造。有些人以为涅槃仅仅是理想,是“乌托邦”,让人可以做做美梦并诱导其去行善。事实

上,涅槃不是梦,涅槃是真实存在的境界。涅槃有仅仅属于自己的特性,即寂静。

唯有止息欲望的心,能够真正抵达涅槃。欲望彻底止息,便能接触到涅槃。而想要止息欲望,就必须消灭愚痴,清除无明。

无明,就是不知苦谛。这是第一个——不知苦谛。而不知苦谛、不知集谛、不知灭谛、不知道谛,它们全是相互关联的。

仅仅只是知苦,在同一个心识生灭的刹那,就能断除苦因、照见灭谛(即涅槃)、生起圣道。

如果偏离了要点:不知苦,则不知苦因、无法照见灭谛、无法生起圣道。何时能够知苦,则何时能够断除苦因、照见灭谛、生起圣道。

所以,“知苦”是极为重要的。

现在眼看要下雨了,电也停了,有点麻烦。观察到心的变化了吗?隆波一说到要停电、下雨,心就开始发愁,感觉到了吗?有的人没有发愁,而是害怕不能继续听法,或是怕一会排队吃饭会很困难,这些人眼光长远。每个人的担心有所不同,取决于每个人各自不同的造作。

“知苦”是以什么去知道呢?是凭借智慧去知道,而不是依靠眼、耳、鼻、舌、身、心。我们需要凭借智慧去知苦,凭借眼、耳、鼻、舌、身、心去知道各种境界。

学习之后,我们发展觉性和禅定,提升智慧。有了智慧就能够洞见到实相:身心即苦。若是没有智慧,则不会看见。

智慧有几个等级:有的智慧并非来自实践,比如源于阅读与听闻的智慧,多多阅读佛法典籍、听闻开示,因而有了一定程度的理解,便以为拥有了智慧。事实上,这并不是自己的智慧,而是佛陀的智慧,是祖师大德们



的智慧。我们真正透过听闻所得的，其实是记忆，仅仅是记得别人的智慧而已。

还有一种智慧是源于思维，是从因果的角度进行推理和分析，可能错也可能对，因此源于思维的智慧依然不可信。

闻慧与思慧都无法让我们看到苦，真正可以让我们彻见苦的智慧，称之为“修慧”，提升觉性与智慧之后就会看见实相。

觉性与智慧是两个关键词。

曾经听说过“四念处”吗？认识“四念处”这个词吗？

“修习四念处”有两个阶段：初阶是为了生起觉性，随后的阶段是为了生起智慧。有这两个阶段。

为什么要有觉性？什么是令觉性生起的方法呢？

觉性的职责是——觉知到身与心的存在。

而我们所要学习的“苦”——苦在身，苦在心；身是苦，心是苦。如果没有觉性，忘了身、忘了心，要学习什么呢？我们整日迷失在念头的世界中，活在梦里。因此在起步阶段，觉性是必不可少的。一定要能够觉知自己。如果无法觉知自己，如何照见自己名色(身心)的实相？都已经忘记自己了啊。

认识心走神吗？走神时，身体依然存在，却感觉不到它；走神时，苦、乐存在，也感觉不到。因为没有觉性，心处于走神与发呆之中，有身忘记身，有心忘记心——缺乏觉性。这里的觉性不是普通的觉性。比如：马路边的广告牌写着“开车要有觉性”，“喝酒会导致觉性缺失”，这是指普通的觉性。隆波所讲的觉性是“四念处的觉性”，是觉知身、觉知心的觉性，这个觉知名色的觉性，称为“四念处的觉性”。

我们要持续地觉知：身动，心动。无论什么生起，都要能够觉知。

观察到了吗？隆波停止讲话时，听到了钟声，有时我们会觉知自己，有时会跑去思维或是去听钟声，心没有跟自己在一起，有时会觉知自己，下一刹那又跑去想了。

因此要多多训练觉知自己——有身体，要持续地觉知，别忘了它；有心，也要持续地觉知，别忘了它。如果有身忘记身，有心忘记心，怎么可能知苦，怎么可能知道身心的实相？

因此，修行的重点同时也是起点，就是觉知自己，这极为重要。

觉性——有在觉知自己，别让心走神。但是“觉知自己”无法随心所欲地制造，因为心是无我的，没有谁可以掌控和要求心这般或那样。觉性本身也是无我的，无法令其生起。所有的一切都是有因才会生起，没有因则不会生起，无法刻意令其生起。因此想让觉性生起，一定要在因地下功夫。

觉性生起的近因是什么？是心能够牢牢记得境界或状态。“境界或状态”指的是什么？指的是名色(身心)。我们要持续地觉知。常常觉知身体，直至心能够记得身体的境界或状态；常常觉知心，直至心能够牢牢记得心的境界或状态。

如果心能够记得境界或状态了，比如训练——身体呼气，觉知；吸气，觉知。那么一旦走神而忘了自己，比如生起嗔心，呼吸节奏就会改变，变得急促起来，觉性会自动生起，记起来：哎！刚才走神了！忘记自己了！我们就能再次回来觉知身，觉知心。

因此，一定要训练常常看到境界或状态，心才能牢牢记得它们。

这类似于我们认识某人，比如很久没见面的亲人，几十年没见，等到见面的时候已经记不得了。为什么？因为很久没见了。有些人因为每天

见,就能够记得很多细节,甚至记得全部,因为常常看见。

想让觉性生起,就要常常看到境界或状态,常常看见,心就能牢记境界或状态,随后觉性将会自行生起。

因此,在起步阶段一定要选择一种禅法来修行。

别痴心妄想——有人期待通过打坐让心宁静,智慧会自动生起,那是不懂事,因为因与果不匹配。好比希望得到稻谷却播种芒果,是不可能得到稻谷的。因与果一定要相符。如果打坐是为了让心宁静、空旷,期待某日将会证得道与果,这是不可能的,完全是两回事。

修行任何一种禅法并不是为了让心宁静,也不是为了获得空旷、宁静的感觉。修行任何一种禅法之后,要及时知道心的迷失,大多数情况是迷失于去想。比如持续念诵“佛陀、佛陀……”,心跑去想了,要及时知道,随后一旦心再跑去想,觉性就会在瞬间自行生起,毫不刻意地自动觉知。毫不刻意地觉知可以称为“已经会觉知了”,因为真正的觉性生起了。如果还需要刻意,心就会紧张与苦闷,真正的觉性还没有生起。

因此,要训练多多地观察境界或状态,比如,念诵“佛陀、佛陀”,心跑去想了,及时知道;“佛陀、佛陀”,又跑去想了,再次及时知道,久而久之,心就能牢记“跑去想”的境界或状态。接下来,心跑去想的瞬间,即使没有刻意想要觉知,也会自动觉知,觉性将会自行生起,及时地知道。

觉性会及时地知道——什么生起在身,什么生起在心。比如念诵“佛陀、佛陀”,心跑掉了,及时知道。常常训练,每一天如此训练,看似没什么结果,实则硕果累累。最后,在心跑去想的刹那,觉性就会即刻生起,记起:哦,刚才迷失了。心会回来与自己在一起,真正的禅定于此生起。

真正的禅定即是“觉知自己”的禅定。而不是打坐以后,心神恍惚忘

了自己的禅定。连自己都忘了,怎么可能照见身心的实相呢?

有些人不喜欢念诵,不喜欢念诵“佛陀”,喜欢观呼吸。大部分人打坐观呼吸是为了获得宁静,但在法上却无法进步。观呼吸并不是为了得到宁静,而是通过观呼吸,及时知道境界或状态。身体呼气,觉知;身体吸气,觉知。看见身体工作,心只是观者。接下来身体稍有动弹,就会自行知道。身体挪动的瞬间,就能自行地觉知。

这有赖于平时的训练:呼气,觉知;吸气,觉知。有时候观身呼气、吸气,觉知,心跑去想别的事情,要及时地知道。心跑掉了、迷失了、忘记身体了,运用的是与念诵“佛陀”相同的原则——“佛陀、佛陀”,心跑去想了,及时知道。

若是观呼吸,心跑去想了,也要及时知道。接下来,在心偷偷跑去想的一刹那,觉性将会自行生起,及时地知道——哦!心刚刚跑去想了。“觉知自己”就会瞬间生起,禅定也会瞬间生起。

这是非常殊胜的禅定,不是忘记自己的禅定,而是心与自己在一起的禅定。心安住与自己在一起,心是独立的,并未被烦恼习气控制,也没有任何东西潜伏进来。

如果像是这样(隆波演示),那位出家师父,心正在被控制。如果你是这么训练过来的,你的训练就是错的。隆波喜欢直来直去,不会再拐弯抹角。如果心黏在这个境界,就会一直卡在这里,无法进一步提升。

我们要训练直至心清醒过来:修习任何一种禅法,然后及时地知道心。比如:念诵佛陀、观呼吸或者经行,然后心跑去想了,知道心跑掉了,“清醒”就会生起,心就会安住,觉知、觉醒、喜悦随之而来,禅定于此生起。

有觉性又有禅定——心就会彻底醒来,可以开发智慧。若依然沉浸在

念头和梦的世界中，是无法真正开发智慧的。因为迷失在念头时，所思所想可能对也可能错。

我们要通过训练让心醒来。当今世界的人们，醒的只有身体，心从未醒过。倘若没有机会听法，心是不可能醒来的。

我们说“醒了”，只是早晨睁开眼而已，而心始终迷失在念头和梦的世界中，迷失在想象的世界里，并没有活在实相的世界——这个身是真实的，这个心是真实的。因此，觉知名法与色法是真实的，而所思所想的那些并不真实。

我们需要训练至心醒来，能够觉知自己。经由修习任何一种禅法来及时地知道心——心跑去想了，知道；心跑去想了，知道。心就会醒来，与自己在一起。身体一旦挪动，心就会知道，心会及时知道身体移动。一旦心有任何动静，也会及时地知道。

它将会照见呈现在身体的三法印——无常、苦、无法控制。也会照见呈现在心的三法印——无常、苦、无法控制。自行照见。

需要做的就是修习任何一种禅法，逐步地训练。世上没有免费的午餐，无法不劳而获。如果祈求隆波加持让大家具备觉性，这是不可能的，没有谁可以帮助我们，我们必须透过训练来自助。

所谓“人”，是指拥有高等心灵品质的众生，也就是拥有可以训练的心，而不是如同动物一般。动物能够训练身体，却无法提升心灵，因为心灵品质不够。为什么？因为没有觉性，没有禅定。因此，我们需要训练。

有些留存着波罗密的动物，前世它们曾像我们一样修行过，死后成为动物，其中能够修行与觉知的物种同样存在。隆波曾经见过，它会觉知自己。但尚未见过能够修习毗钵舍那的动物。有禅定的动物是有的。

修习任何一种禅法，选择擅长的一种，然后及时地知道心——“佛陀”、“佛陀”……心跑去想的时候，及时知道，这就已经可以了；呼气、吸气，觉知自己，心跑去想的时候，及时知道，仅仅如此训练也可以了；如果是经行，看着身体走，心只是观者。走着、走着，心跑去想了，及时地知道，这样也可以。

选修任何一种禅法都可以，通过修习这种禅法来观心。

修行不是为了让心静如死水，而是为了知道心的运作。与大多数世人修行的禅定略有不同，他们训练禅定是为了让心静止，而我们训练是为了及时知道心的运作与状态，如此才能带领我们离苦，如此才能照见心的实相。

能够记住吗？修习任何一种禅法是为了学习心的运作与状态，而不是为了获得快乐、宁静等等的。

现在先去吃饭吧。

（法谈第一阶段结束）

苦从何来，  
何从离苦  
(下)

2016年05月13日B  
泰国解脱园寺

大家别觉得修行是很神秘的事，也不要以为修行很难，修行就是学习自己而已。最开始要有学习的对象——觉知自己。有身，觉知身；有心，觉知心。

强迫自己与打压自己是不可取的，看似宁静，可是不会生起智慧，有的只是静止而已。如果非常娴熟于让心静如止水，那么一旦心松脱出来，情况就会有点糟——脾气变坏，很容易生气，烦躁不安，等等。静止太久之后，它会连本带利向我们索讨。

真正的觉知是既不走神，也不打压，是很自然的，并不难。我们只要及时地去知道，不去阻止，不禁止心跑，阻止不了的。只需要心跑了，知道；心跑了，知道。知道的瞬间，“醒”的状态就会短暂生起一刹那。如果常常训练，我们就像是一整天都是“醒”的。

观身工作，观心运作，就仿佛在看别人工作，而不是“我”在工作。仅仅只有两种错误的情况：一，走神而忘了自己；二，紧盯，专注，打压。只会有这两种错误的情况。一旦了解何谓“错”，我们就会“对”。

无需努力禁止错误的发生，不需要阻止心跑去想。可以去想——心跑去想了，心迷失了，要及时知道。如果及时知道了错误，心会自行正确。假如刻意不让出错，心就会苦闷，继而演变成为紧盯，那就不好用了。

几乎百分之百的修行人，不仅是马来西亚的和中国的修行人，也包括泰国人，每一次开始修行，每一次都会打压自己，以为这就是“觉知”。事实上，这并不是觉知，而是在修苦行，心已经不是正常人的心了，而会比平

常的状态更加宁静、更好。紧盯会阻碍开发智慧,让所有的一切静如止水,比真实的情况更为宁静。

以前在动画片里看到禅宗的师父会拿着香板“打人”,那时候会想,为什么要打人呢?猜想是专打那些睡着的人,但也有“醒着”的人挨打啊,事实上,是他们的心走神了。错误只有两种:不是走神,就是紧盯;走神了,是忘了自己;紧盯,是打压自己。何时没有错,何时就对了。但想要“对”,是操作不了的,只需要知道错误。知道错误的瞬间,就会自行正确。就像考试中的判断题,非对即错,非错即对。如果及时知道错了,就会自行正确。

我们知道了什么是错的——打压自己是错的,就会知道正确是怎样的。我们知道走神是错的,就会知道什么是正确的。而“正确”是无法被呵护的!“正确”是一刹那、一刹那生起的,一会就又迷失了,要再知道;再迷失,再知道。就是这样一会错、一会对、一会错、一会对。多多地去训练。

有的人透过觉察“心跑去想了”来开发智慧,心跑去想了,然后回来觉知自己,一会又跑去想了,又再次觉知自己。有些人仅仅只是看到这些现象,就能够体证道与果,照见到——跑去想的心,临时生起而后灭去;觉知自己的心,也是临时生起而后灭去。心跑去想,是心自己跑的,觉知的心也是自行生起的,毫无刻意就会自行觉知起来。如此,看到心是无我的,无法控制,自行运作。这一点非常重要。

首先要训练心获得正确的禅定,否则无法开发智慧。迷失的心是无法开发智慧的,因为尚未看见名色(身心);紧盯的心是静止和憋闷的,也无法开发智慧,因为身体被干预了,心也被干预了,便没有实相可观。

因此,如果走神了,忘了身、忘了心,就看不见实相;如果是紧盯,身

宁静、心宁静,也无法看见实相。最好的心是普通人的心,也就是平常心,就是这个平常心——佛陀开示说:心本来是清明的。平常人的心原本就是清明的,透亮、舒服,自身就拥有快乐。但是我们喜欢干扰它——烦恼习气生起时,修行人喜欢去干扰心。而不修行的人,心又变成烦恼习气的奴隶。修行人喜欢跳进去打压心,这也是不可取的。让心被烦恼习气所控制,就表示太松了;如果强迫让心静止,又表示太紧了。

中道,就是平常心。

平常而普通的心,没有“修行人”的矫揉造作。但是当我们开始实践,几乎百分之百都会构建内在的境界,称之为“修行人的境界”。作为修行人,就要有修行人的样子:一定要这样走,那样坐,无论做什么一定要跟普通人显得不同,心一定要比普通人更为平静。这些全是严重的误解。我们构建出某种境界,被卡在其中,还自以为这是修行。

事实上,修行并不是要构建某个境界而后住进去,修行只是如其本来的知道身与心。没有任何矫揉造作,也无需任何刻意的经营。没有刻意的造作,就会看到心在自行变化:它一会儿在觉知,一会儿跑去想;跑去想了片刻,又生起疑问,等等的。心跑去想,是它自己跑去想的;心疑惑,也是它自行疑惑的。心不停地变化与工作,我们有觉性去觉知到它,进而看见心是无常的,始终不断变化。心能够自行工作,心不是“我”。

若想开发智慧,心就一定要正确,要契入“醒”的状态,轻松自在地觉知自己。那是自然的心、平常的心,并不是修行人的矫揉造作之心。隆波越讲,大家的矫揉造作就越严重,感觉到了吗?心几乎全都静止了。这样还能观什么呢?一切都已静止。不需要这样。紧盯…昏沉…不好,还有另一种错误——迷失或忘了自己。只有这两种错误而已。

如果没有误行到这两个极端,就刚好是正确的。刚好正确——就在于什么都没有做。平常心本身已经足够了,就以平常心去觉知身与心,如身本来的面目照见身,如心本来的面目照见心。如果以刻意造作的心去观——身静止,心也静止。比如经行的时候,有些人走得硬邦邦的,打坐也是僵直的,有时候干脆睡着了。打坐的时候忘了自己是不行的,打坐之后僵硬起来也不行。不是太紧就是太松,这要慢慢去练习和调整。

修习任何一个禅法,及时地知道心:心迷失了,知道;打压自己、紧盯,也要知道。不断地及时知道,最后就会得到平常心。平常的、普通的、自然的心是什么样呢?时苦,时乐,时好,时坏,就是这样。不用跳进去干扰:不用试图让它一直好下去、一直要快乐、始终很宁静。

待到我们拥有了普通而平常的心,就会看见普通而平常的身体,看见普通而平常的心。如果以不平常的心去看,就不会看见平常的状态。

法并不是什么奥秘的事物,法是平常与普通的!

及时地知道——走神,知道;紧盯,知道。最后就会拥有平常心。接着,以平常心来观身工作,观心工作,就会立即感觉到身体不是“我”,它就像是洞穴或外壳,心只是临时借居其中。身体并不是“我”。这个禅堂好比是身体,我们好比是心。我们和禅堂是两个不同的部分。同样,心与身体也是不同的部分。我们会看到身体不是“我”。

继续慢慢地观察与学习,就会看到心也不是“我”,心能够自行运作。心自己想,自行快乐,自行苦,自行贪、嗔、痴。我们并没有刻意要生气,它也会自行生气。马来西亚人也是吗?并未刻意要生气,也会生气?或者要先决定了生气才会生气?事实上——没有刻意要生气,也会生气;没有刻意要爱,也会爱。因为心能够自行运作,心不是“我”。

慢慢去感觉和觉知,探究它们的实相。要用功!心跑掉了,知道;心被打压了,知道。最后我们会获得宝藏——成为“知者、觉醒者、喜悦者”的心。

仅有觉知是不够的,还必须有喜悦。好的心,是“知者、觉醒者、喜悦者”。如果换作现代语言应该如何形容呢?“轻轻松松”。慢慢练习,慢慢观察,持续而及时地知道自己的心,就会得到正确的禅定。

正确的禅定,即是心毫无强迫地与自己在一起的状态,它毫无任何刻意地觉知自己。泰文称之为“心与自己在一起”。心与自己在一起,没有忘记自己。心与自己在一起,是轻轻松松而非苦闷的。

为什么隆波在此特别强调呢?因为通不过这一点,就无法开发智慧。心是对的,开发智慧就顺理成章。只有心成为知者,才能够进入开发智慧的阶段。

要怎么做,才能够如其本来地观身与观心呢?观身与观心的方法有所不同。“观”不是用肉眼看,而是以心去知道,以感觉去知道。比如现在每个人试着闭上眼睛。能感觉到吗?身体在呼吸。我们不是用肉眼知道,而是以感觉知道。感觉到了吗?身体在呼吸。

如果看见身体在呼吸——能够继续感觉吗?有一个知道身体在呼吸的知者,那个知者就是心。心是知者,身是被觉知的对象,心与身是不同的部分,这就已经开始开发智慧了。名色开始分离,智慧之门已经开启,看到身体是一个部分,作为观者的心是另一个部分。

轻轻松松地觉知,在心中会生起这样的感觉:身体不是“我”。身体好像是洞穴或外壳,心只是借居在其中。心是知道身体的人,身体并不是“我”。

如果持续地观下去，接着——工作时，移动身体，就可以毫无刻意地觉知，感觉身体在动；吃饭时，看见身体在吃饭，心只是观者；洗澡时，看见身体在洗澡，心只是观者；如厕时，看见身体如厕，心只是观者。慢慢地观察就会知道身体不是“我”。

如果有些人不喜欢观身，也可以观心。观察到了吗？心时而苦，时而乐。当下这一刻，谁有快乐？请举手。此刻谁有痛苦？请举手。谁感到不苦不乐？请举手。看来是不苦不乐的人居多。谁不知道现在是苦、是乐或不苦不乐的吗？那些不举手的人是属于哪一类？乐不举手，苦不举手，不苦不乐也不举手。就只剩下不知道的了，对吗？然后问：不知道的，请举手。依然不举手。那就是属于“一切皆空”的族类。

慢慢去观察我们的心。

如果是观身，就会看见——身体呼吸，身体行、住、坐、卧，就像现在坐着，就会看到身不是“我”。

如果观心则会看见——心时而快乐，时而痛苦，时而不苦不乐；心时而好，时而坏，时而贪，时而嗔，时而痴。心始终变化，有的只是无常。持续观下去就会看见——它们是自行变化的。心快乐是自行快乐，指挥心快乐是做不到的。好，现在每个人试着指挥，“愿现在心有快乐”，能够指挥吗？无法做到的，除非心可以进入禅定。

平常状态下的心必须在因地用功，快乐才会生起。什么会让我们有快乐？想到了吗？什么样的因会让心生起快乐？当心接触到喜爱的所缘，就会快乐；碰到不喜爱的所缘，心就会痛苦。这些都不受我们掌控。看到这个人的脸，心中生起快乐；看到那个人的脸，则有痛苦，我们无法指挥。

经历过这样的情况吗？讨厌某人，一见面就觉得讨厌。或是碰到某些

脸长得像我们讨厌的人，我们一样生起厌恶。有过这种经历吗？比如有人长得像我们的情敌——三十年前，情敌抢走了自己的配偶，虽然此人并非彼人，只是长相略像，也会惹我们讨厌。我们并没有要刻意去厌恶，心能够自行厌恶。同样的，我们并没有刻意喜欢某人，心也会自行喜欢。

慢慢去观心工作，心始终变化不停，这称为“无常”。心不受控制，能够自行工作，称为“无我”。正是如此不断地探究实相，持续观察，直到有一天，智慧生起。

智慧也有几个等级：初级智慧、中级智慧与终极智慧。

据经典记载：初果须陀洹，二果斯陀含，初果、二果两类圣者拥有少许的智慧，三果阿那含圣者拥有中级智慧，阿罗汉圣者拥有终极的圆满智慧。因此，智慧有初级、中级与终极三个级别。

观身，看到身体不停地工作，不是“我”；观心，看见心无常，不受控制，不是“我”。在起步阶段就会生起初级智慧，证得初级的法：“我”不存在。此身非“我”，此心非“我”，它们自行工作。这并不是思维分析出来的，而是基于彻见了实相而抵达初级智慧：“我”不存在。

一旦“我”不存在，那是谁在苦呢？身苦，心苦，再没有“我”苦。谁在走？身体在走，不是“我”走；谁坐着？身体坐着，不是“我”坐着；谁在生气？心在生气，不是“我”生气；谁在爱？心在爱，不是“我”在爱。感觉会与以往全然不同，因为“我”已被抽离出去。一旦“我”不存在，那么谁在苦？身苦，心苦，再也不是“我”苦。

初级智慧会有这样的感觉——世间并没有“人”，没有众生，没有“我”，没有他，有的只是始终处于变化之中的色法与名法。

如果继续修行就会拥有中级智慧，将会自始至终地照见身体不是

“我”。那么它是什么？这个身体是苦，因为一直有苦在身上生起，呼气苦，吸气也苦。试着深深地吸气，让它绵长，看看是苦还是乐？持续不停地吸气，别呼气，感觉到了吗？身体苦。现在呼气，感到舒服，试着持续不停地呼气，很快就又苦了。

因此，吸气苦，呼气也苦，坐苦，走苦，睡也苦，做什么都是苦，身体有的只是苦。迷失的人却以为身体时苦时乐，比如当下我们坐着，感觉到了吗？一直在动来动去。为什么必须动来动去？因为会酸胀，身体有苦；或者有时身体发痒，我们会挠痒。为什么必须挠痒？因为身体有苦，挠痒是为了减轻苦。从儿时起，一旦感觉身体酸胀，即刻变换姿势。一旦哪里痒，就马上挠痒，我们从未感觉到这个身体是苦，因为心并不在身上，对身体没有感觉。

如果持续地感觉身体，看见身体行、站、坐、卧，看见它持续工作，不久就会看见：身体真的是苦。根本找不到快乐，只有苦多与苦少的差别。如果能够明白这点，就是抵达了中级智慧，属于三果阿那含的境界——即第三阶段的法。

假若抵达最高阶段的智慧，则会看见：心即是苦。这是最难洞见的。

禅坐感觉心快乐，轻松，舒服。越修行，快乐越多，知者的心有的只是快乐。如果智慧圆满就会知道：心即是苦。届时心会自行放下心，并不是我们放下心，而是心自行放下心，苦的终点正在于此——心能够放下心。

隆布敦长老才会开示说：心清楚地照见心，是“道”。事实上，心清楚地照见心，是“阿罗汉道”，是最后阶段的“道”。

仅仅只是放下心，就能够放下整个世间。如果执着于心，则会执着所有的一切。开始只是执着心，之后便执着心所借居的身体，执着为“我”，

执着于这是“我的家庭”，“我的财产”，“我的朋友”，“我的敌人”，等等。

倘若放下了心，就放下了全世界，至高无上的自由就在于——能够放下心！是以智慧放下，而非以“想”放下，“想”放下，是放不下的。

慢慢去用功。修习任何一种禅法，训练觉知自己——心迷失了，知道；心紧盯了，也知道。去及时地知道，心是轻轻松松的观者，观身体行、住、坐、卧，身体呼吸，它不是“我”；心自行工作，它不是“我”。一切只是临时的：快乐是临时的，痛苦也是临时的，好是临时的，贪、嗔、痴也是临时的。频繁地照见实相。

观身是观当下这一刻。试着移动手，感觉到了吗？身体在移动。我们只是感觉的人，仅仅只是观者。而不是这样（尊者演示），如果脸是这样的（尊者演示），就不正确。

要以平常心去觉知，平常心是不会有沉重感的，如果心不正常，就会在胸口感到沉重与憋闷。用平常心持续地感觉。吃饭时看见身体在吃，不是“我”吃；洗澡时看见身体洗澡，不是“我”洗澡；移动的是身体，而不是“我”。

慢慢去用功。

最好的心，是平常而普通的心。平常而普通的心会变化不断——时苦、时乐、时好、时坏。我们有觉性紧随着去知道，就会看见：快乐是临时的，痛苦是临时的；好是临时的，坏也是临时的。所有的一切全都即生即灭，这称之为开发智慧。

慢慢地去观。观心有三项原则，分别针对观之前、观之中与观之后三个阶段。

观之前，别刻意去看。一旦准备要观心了，就刻意去看，这样无所可观，一切都是空空的。不用去找寻也无需刻意去看，让感觉先生起，然后紧



随着知道。让快乐先生起，然后紧随着知道，而不是等着去看——快乐会不会生起？若是刻意去看——痛苦会否生起？贪、嗔、痴会否生起？心就会空空的，无所可观。

因此，观心要让感觉先生起，然后才去觉知：让生气先生起，然后知道生气；让贪先生起，然后知道心贪了；让迷失先生起，然后知道刚才迷失了。就是以这种方法去观——让感觉先生起，然后紧随着知道。

当烦恼习气在心中生起时，觉性是不可能生起的，觉性不会与烦恼习气同步生起，觉性在其后生起。因此，观心始终是紧随其后地观，但必须是紧随着，而不是昨天生气，等到今天才知道，这样为时过晚。而应该——生气生起了，有一个“了”字，意味着生气先生起了，然后紧随着知道。

这是第一条原则：让感觉先生起，然后知道，别等着去看，也别去找寻。比如隆波让大家观心，我们会去找：哪里…哪里…有什么可观，拼命去找，结果一无所获。一旦碰到什么东西，比如杯子，就去紧盯它，以为这是在观心，心其实早已迷失去别的地方了。第一条原则：观之前，别找寻，也别想要观。让感觉生起了，然后紧随着知道。

第二条原则：观的时候，远远地、置身事外地观，别跳进去搅合，站在局外人的角度才能看清一切。比如，两个拳手搏击，作为观众，很容易分辨出谁更厉害。“为什么他要把脸伸过去让对方揍呢”，“如果懂得保护脸，就胜券在握了”。局外人很容易看清楚状况。而若真去搏击，可能连狗也打不过。因此，观之时，要远远地观，以局外人的视角观，以无得无失的心去观，才能看得清楚明白。

第三条原则——观之后，比如看见生气生起了，别跳进去干预，别评判“生气不好”，别想着怎么做可以让生气消失。又比如——痛苦生起了，

这可不好，如何做才能让痛苦消失？答案是——无需做什么。

我们需要的仅仅是看见实相——生气是恒常的还是无常的？所有一切即生即灭，是否属实？我们需要洞见实相，无需努力消灭与干扰各种境界与状态。因此，观之后，要以中立的心去知道，不迷失而对所觉知的境界产生满意与不满意。

上述内容就是观心的三项原则。

第一，观之前，别想要观，别去找寻，如此将无所可观。观之前，让感觉先生起，然后紧随着知道。

第二，观之时，以局外人的角度观，别跳进去。就像站在高楼大厦上，车水马龙一览无余，是左边还是右边，一共几辆车都尽收眼底。而如果是站在马路中央，就看不清楚全貌，仅能瞥见车从身边飞驰而过。因此，观的时候，要以局外人的方式——无关己事，无得无失地去观，就会看清楚实相。

观之前，别想要观，待感觉生起了才紧随着知道。

观之时，远远地观，以无得无失的局外人的方式观。

观之后，别进去干预——遇见快乐，就设法令之长久；碰到痛苦，就想着让它消失。总想着“接下来要怎么做”，其实不需要做什么，只要如其本来地知道。随后就会看见——苦、乐、好、坏，全都生了就灭，仅仅只需要看见如此的实相而已。我们要牢牢抓住原则。

隆波教得细致一点，因为外国人很少有泰国人这么多的学习机会，我们听 CD，看 YouTube 很容易，但外国人需要有人翻译，机会比不过我们。有时候大家觉得隆波偏心外国人，事实并非如此。隆波非常同情他们，他们的学法之路更为艰难。我们有听不尽的法谈，却依然自身难保。他们就

更难了，举步维艰。别笑！也许有一天我们需要去中国或马来西亚学法，也许不久之后，法将在泰国消失，这是说不定的。

还剩下二十分钟，有人要做禅修报告吗？

• ❀ ❀ ❀ •

居士 1：顶礼隆波！这是我第一次住寺庙，还没有适应，所以第一天感觉非常紧。

隆波：害怕吗？

居士 1：害怕。

隆波：晚上怕黑。

居士 1：不敢一个人单独待着，有害怕…

隆波：害怕什么？怕鬼？

居士 1：不怕。

隆波：害怕大壁虎？

居士 1：害怕外面的环境。

隆波：这里的环境极其美妙。

居士 1：但依然感觉有些紧。

隆波：与大自然在一起，与树木在一起，与月亮在一起，与星星在一起。

居士 1：好像自己不太适应。

隆波：对，如果让隆波去曼谷生活，就像被关进监狱。而待在这里，哦！太好了！观察到了吗？夜晚关掉所有电灯之后，漆黑一片，整个寺庙静悄悄的，很快萤火虫就登场，而且特别多。如果打开电灯，就看不见萤火

虫也看不见星星了，这里的星星非常多。

居士 1：我不敢出门，害怕碰见大壁虎。

隆波：是大壁虎怕我们呐，我们比它们个头大多了。重新去挑战！哪里有害怕，就站在那里。想要得到道、果、涅槃，却害怕大壁虎。如果中国人看见大壁虎，是会抓来吃的。隆波曾经在中药店看到的，大壁虎被平摊开，用棍子支着。见过吗？大壁虎需要保持这个姿势，而且价格很贵。

居士 1：第一天相当消沉，第二天被老师指出来了，于是幡然醒悟“啊，那么消沉”，就慢慢松脱出来。

隆波：勇敢点，寺庙没有什么可怕的，除了蛇之外。大壁虎并不可怕，可怕的是蛇，有的蛇可以将你这样个头的人整个吃掉，这么肥，如果它张开嘴巴的话，非常可怕。

居士 1：持续观境界之后明白：它们无法控制。看见自己很散乱。

隆波：就是这个！你的问题是散乱。

居士 1：是的。

隆波：已经明白了原则，也知道问题所在，接下来就要按照原则去修行。非常散乱的时候，就呼吸——吸气念“佛”，呼气念“陀”，训练并不是为了得到宁静。持续呼吸，一旦散乱了，及时地知道。这样禅定就会生起，就如此去训练。

居士 1：好的。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 2：心还不太能保持中立。

隆波：没关系，别去禁止。并非必须这样或那样，禁止这样或那样，毗

钵舍那没有“必须”、“禁止”这些词。有的只是如其本来地知道——没有中立,知道没有中立;想要保持中立,知道“想要”。

居士 2: 好的。

隆波: 去用功! 下一个。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 3: 第一天过于用功,后来念经的时候,看见快乐涌现出来,就感觉轻轻松松。

隆波: 嗯,看见了吗? 快乐是自行涌现的。

居士 3: 对。

隆波: 你需要看到的是这点,接下来,无论快乐还是痛苦、好还是坏,要看到它们自行呈现出来。

居士 3: 好的。

隆波: 持续这样观就会看见它们在自行工作,看见“生了就灭”,这称之为修行。

居士 3: 隆波,因为…

隆波: 看见了吗? 想要说话,看见“想要说话”吗?

居士 3: 看见了。

隆波: 要先知道,依然还没有放下“想要”,先去观这个,是否有感觉到? 有跳进去观吗?

居士 3: 知道。

隆波: 违犯了第二项原则。现在可以让你说了,已经快憋不住了。

居士 3: 在家里修行时卡住了…

隆波: 什么?

居士 3: 卡住了。

隆波: 卡住?

居士 3: 有两个问题,在家里修习禅定,看见空…

隆波: 嗯,这个不要。

居士 3: 一旦知道这是奢摩他,明白那里有个知者,知道“空”的知者,于是,知者层层重叠。

隆波: 嗯,知者与知者会重叠下去,那个称为“识无边”,永无止息的,那样观下去,几生几世都不会结束,因为它们一直层层重叠,而且观了之后会疲惫。

居士 3: 对,非常头痛,痛了半天。

隆波: 是这样的,已经讲过,别去观知者。如果观了知者,纠正起来就会很难。既然你已经观了,就随它吧。如果再次跳进去观,就回来观身,感觉身体。只是感觉身体,去用功。

居士 3: 再有,在日常生活无论做什么还是说了什么,有时候感觉毫无意义,是否需要回来观呼吸?

隆波: 要及时知道,那时候生起了“瞋心”,藏在背后的正是“瞋心”。别人说的没有意义,别人在散乱,你起了瞋心,散乱是别人的事,但瞋心是你的。一定要看到这个才会进步。

居士 3: 顶礼! 感恩!

• ❀ ❀ ❀ •

居士 168 号: 现在对过去六个月的禅修做报告,可以看见念头在生

灭,比以前更频繁地看见念头来来去去,而且有时候看见念头不是我。

隆波: 是的。

居士 168 号: 但有些时段感觉自己根本不会修行, 怀疑是不是哪里错了?

隆波: 确实如此,有些时段就会感觉好像不会修行了,每个人都会碰到,而且每个阶段都会出现。

隆波出家的第三年,很想精进。出家两年多,有三年的戒腊。在第三个结夏安居期间,计划精进用功,然后却发蒙了: 要如何精进? 觉性是自动自发的,禅定与智慧也是如此,真不知该如何精进,感觉不知所措,就像不会修行的人,可是心却自行工作。这样的现象会出现在修行的每个阶段。这是正常的。还有什么需要报告吗?

居士 168 号: 六个月就是这些。

隆波: 你还是过于散乱。

居士 168 号: 是的,散乱多而且频繁。

隆波: 有时需要修习奢摩他,但不要紧盯,修习任何一种禅法,及时知道心在跑来跑去。而不是修行之后,禁止心跑动。如果禁止心跑,就会紧盯的。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 78 号: (中文提问)

翻译: 他是贪心重的类型,在固定形式的练习中,采用手部动作与经行,最近每天 15 至 30 分钟,觉知自己多了起来,眼看快要回国,想请隆波开示。

隆波: 可以继续做手部动作,但目的不是为了让心变好,做手部动

作的时候,及时知道“心跑了”才行。在日常生活中,心在运动变化,也要去觉知。走在马路上,或者在公司,如果做手部动作,别人会以为我们是疯子,偷偷地做,没关系,做手部动作是为了及时知道自己的心。一旦观心娴熟了,平常的时候,心稍有动静就会知道。继续用功,已经进步很大了,不错。

居士 78 号: (以中文感恩隆波)

• ❀ ❀ ❀ •

居士 77 号: (以中文提问)

翻译: 想请教尊者……

隆波: 已经修对了,继续用功吧。观察到了吗? 身与心是不同的部分,感觉与心也是不同的部分。持续去观身体工作,看心运作。修行不错,没有问题。

居士 77 号: (以中文提问)

翻译: 看见身与心不是“我”,但还不太清楚。

隆波: 没关系,修行已经对了。只是看见这些就够了,不用很清楚。如果想要清楚,心就会苦闷,要轻轻松松地知道。一个一个片段地分离,而不是一直分离。如果想让其一直分离,就会变成紧盯。

居士 77 号: (以中文感恩隆波)

• ❀ ❀ ❀ •

居士 76 号: (以中文提问)

翻译: 他来参加禅修已经 8 天,觉得自己进步很大,想请隆波表扬

一下。

隆波：对的，看到脸就知道进步了。不会修行的人，脸是惨不忍睹的。有时陷入苦闷，有时迷失，不能看的。只要轻轻松松地知道：心迷失了，然后知道；心紧盯起来了，也知道。看见它们在自行工作。此刻心跑去想了，要及时知道。

191 号有吗？哦，在前面，是马来西亚人。马来西亚人能听懂中文吗？

• ❀ ❀ ❀ •

居士 191 号：（以英文问）

翻译：最近生气让他感到害怕，好像控制不了，有时生气令他发抖，他不知道该怎么办？

隆波：念诵“佛陀、佛陀”，害怕时忆念佛陀或者师父，想着把生命供养给佛陀，身体便不再是自己的。我们要来修行。

当恐惧生起时，就忆念佛陀，将生死托付给佛陀，恐惧就会消散。佛陀时代，有时出家人外出修行也会害怕。在佛陀还活着的时候，出家人外出修行以后害怕，于是回来向佛陀报告。

佛陀开示说：有时天神们和阿修罗们打仗，天神同样会害怕，他们害怕的时候就回头看帝释天的旗帜还在否？如果帝释天的旗帜还在，就不再害怕。如果没有看到帝释天的旗帜，就看其他级别较高的天神的旗帜还在不在？如果还在，就不怕了。

佛陀说：我们同样有旗帜。感到恐惧时，与烦恼习气战斗时，与魔王决斗时，如果感到害怕，就请忆念佛陀，就像看到了佛陀的旗帜。佛陀是不

服输的，我们也不会。或忆念祖师大德、忆念僧，心会斗志昂扬，不害怕。

这需要通过训练而达到。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 4 号：（以中文提问）

隆波：翻译告诉她，稍停一下。她刚开始说的时候还能觉知自己，说到后面就完全跳进去了。现在先觉知自己，再继续说。

居士 4 号：（以中文提问）

隆波：听得出来吗？她的声音和之前完全不同。

翻译：她曾在中国听过隆波讲法并且持续修行，昨天恐惧生起时，看见恐惧的生灭，最后无法忍受，就手握佛牌，症状才消失。想请隆波看看她的修行对吗？五蕴是否分离了？

隆波：对，蕴已经分离，修行很好。曾经在王山寺听过隆波讲法吗？很好，进步很大，蕴已经可以分离了。害怕时则忆念佛陀。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 5 号：（以中文提问）

翻译：他来参加禅修，觉得老师们教得非常好，他的紧盯症状开始减轻。想请教隆波：在日常生活与工作中，应该如何发展觉性？

隆波：日常生活无需用到思维的时候，能够修行；如果工作需要用到思维，那时无法修行。因此，如果工作时需要依赖思维，要专心工作。工作之外的时间，就在日常生活中修行。

念诵“佛陀、佛陀”也行，但不是让心静止，念诵就像是辅助的背景，

念诵以后，及时知道自己的心，就会看到心始终在不断地变化。眼睛看见所缘，心就会变；耳朵听到声音，心也会变；鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体接触、心跑去想，心中生起的种种感觉都会变化。让眼、耳、鼻、舌、身、心自然地接触所缘，接触之后，生起快乐，知道；生起痛苦，也知道；生起好，知道；生起贪、嗔、痴，也知道。这称为“在日常生活中修行”。

无法观心，就观身，看见身体呼吸，看见身体行、住、坐、卧，持续地觉知自己，这也是修行。如果能够观心，当然好。如果观不了，就去观身。如果什么都观不了，只是念诵也行。能够在日常生活中修行是最好的了。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 3 号：（以中文提问）

隆波：翻译直接告诉她，修行已经不错。但是当下的心有一点散开在外面。

隆波：你“想说”，感觉到了吗？就是这样及时地知道。当“想要”呈现出来，要及时知道。修行不需要说很多。感觉是怎样的，就轻轻松松地知道。

好，现在可以说了。

翻译：她有两种害怕：第一种害怕生起后，她依然能够观；但是第二种，比如看见尸体或坟场，恐惧就会完全控制她的心。她想请教，第二种情况应该如何修行？

隆波：如果能够承受，就去观，不久我们也同样要睡在那个地方，无论喜欢还是不喜欢，同样要死，因此必然会睡在同样的地方。那是很自然而平常的事，无法逃脱。如果心愿意接受事实，就不会害怕。如果无法与之

抗衡，眼看要吓得魂飞魄散，可以暂时回避，重新调整。

翻译：她问为何在做梦时，同样发生此类状况，觉性就能够生起，不会害怕，而在真实的日常生活中反而害怕？

隆波：那说明你的修行已经很棒了。人在临终之前会做梦，看见非常可怕的情形，如果害怕起来，就会堕到地狱。我们做恶梦，好比是临终产生的幻境，倘若梦见不好的境遇时，觉性能在瞬间生起，死后就会去到更好的地方。持续用功，有一天恐惧就会消失。这是非常强烈的恐惧。慢慢去训练，有一天将会消失。

翻译：她想知道心理疾病会否阻碍证得道、果、涅槃？

隆波：佛陀没有开示说：心理疾病会阻碍体证道、果。真正阻碍证悟道、果的，是五大逆罪。昨天阿姜宋猜尊者专门讲到这个主题，隆波还记得，你忘了吗？曾经杀死过自己的父亲吗？

居士 3 号：没有。

隆波：曾经杀死过自己的母亲吗？

居士 3 号：没有。

隆波：曾经杀死过某一个人吗？曾经杀死阿罗汉吗？

居士 3 号：没有。

隆波：不曾犯过上述任何一项；还有什么？分裂僧团，你做不了的；出佛身血，佛陀已经不在了。这几项会阻碍体证道与果，恶业深重。如果未做过，则不会有障碍。持续地发展觉性。你应该没有心理疾病，一副聪明的面孔。

居士 3 号：（以中文提问）

翻译：阿姜巴山说她紧盯，她对此有所困惑，因为她能够看见心的运

作变化。

隆波：观察到了吗？你能够看到心的运作变化，但有个观者是静止不动的。正因如此，阿姜巴山才会指出你有紧盯。你依然有一个部分是静止不动的，它看着其他部分在工作。因此，别呵护那个静止不动的部分。而这个心，也别去呵护，如果依然有呵护，就依然有紧盯。

居士 3 号：（以中文感恩隆波）

• ❀ ❀ ❀ •

隆波：好，时间到了。中国人要照集体照。这样看下去，根本分不清泰国人与中国人，但是一拿到话筒就可以分辨了——中国人兴高采烈，而泰国人胆战心惊。

（法谈第二阶段结束）



2016年05月14日 A  
泰国解脱园寺

大部分人在修行的时候，都会干扰心与造作心。原本应该是“及时知道心的造作”，结果却变成是“千方百计地去造作心”。

心若不好，就竭力使其变好；心不快乐，就尽量让其快乐；心不宁静，又努力让它宁静。以为好得久一点、快乐久一点、宁静久一点，这样应该不错。然而这是在追求变化的事物，因为快乐、宁静，以及好，并不是恒常不变的。

我们追求变化的事物，得到之后很快又会失去它们，无法保有它们。恒常不变的是——实相、真理、圣谛。它们需要以智慧来领悟，而非以禅定来领悟。想要让智慧得以生起，又需要依赖于某一类的禅定。

禅定分为几类，有正定与邪定之分。邪定是不含觉性的，比如，打坐之后迷迷糊糊的忘了自己，看到鬼、看到神，看到地狱和天堂，甚至还有人吹嘘说看见了涅槃，看见了过去与未来，可是却连当下的名色都没有看见。缺乏觉性的禅坐是没有意义的，即便坐上一辈子，也不会有结果。

正确的禅定是伴随觉性的，又分为两种：其一称为“止禅”，也就是心聚焦于单一的所缘。比如，与佛号在一起，心不跑到别处去；与呼吸在一起，心不往别处跑。伴有快乐、宁静、轻松、法喜的生起，这样的禅定可以用于休息。

修习这种禅定的原则极其简单：以快乐的心，持续地觉知让心有快乐的所缘。

心散乱是因为它缺乏快乐。它跑去看色，希望获得快乐；跑去听声音，

希望获得快乐；跑去闻气味、尝味道、感受身体的触感、去想好玩的事情，都是希望得到快乐。可是快乐永远无法有满足的时候，所以只能不断地寻找下去。

看电影，看完又去听音乐，听完又去找食物，吃完后再与朋友聊天……不断地想要得到快乐，最后却是一场空。回家以后，无精打采、郁郁寡欢，不停地寻找快乐，到最后精疲力竭，仍然和从前一样苦闷，于是就又跑去喝酒。

心在不停地寻找快乐，却从未找到过。依赖于色、声、香、味、触，以及所思所想的这些事物，全都是无常的、多变的、无法掌控的。到底看到的色是好还是不好，听到的声音是好还是不好，我们全都无法选择。如果想要在这些事物之上寻获生命的快乐，连门都没有。

倘若真的聪明就会明白：散乱而无禅定是因为心缺乏快乐，所以可以找一个让心有快乐的所缘作为诱饵。心就像是顽童，喜欢出去玩耍，如果用铁链把小孩拴在家里，硬是不让小孩出去，他会很苦闷。如果在家里放上小孩喜欢的东西——喜欢读书，就在家放上书，喜欢吃点心，就放上点心。在家里放上他喜爱的东西，他就不再跑出去了。

心好比是顽童，对所缘充满了饥渴，希望得到这个、那个，却依然找不到快乐，于是不停地四处寻觅。如果我们足够聪明，就会寻找让心感到快乐的所缘，作为临时的家。

需要观察自己在觉知何种所缘之后，心会有快乐。如果念诵“佛陀”以后感到快乐，就念诵“佛陀”；有些人用其它方法，比如呼吸——呼气，有快乐；吸气，有快乐，这样也行。而如果呼气，苦闷；吸气，苦闷，那就别选择观呼吸，那是不会宁静的，心一旦没有快乐，就会想逃去别



处。有些人是观腹部升降后有快乐，有些人是经行之后有快乐，要审视自己与什么样的所缘在一起有快乐，就选择那一类所缘，一定要懂得选择。

那些会导致破戒与破法的所缘，别碰。比如，喝酒以后有快乐，骂人以后有快乐，打牌以后有快乐，钓鱼以后有快乐……诸如此类的所缘是破戒或破法的，会有不善的果报紧随而至，心无法真正宁静。比如：有些人偷盗财物之后会有快乐，这样心并不宁静，而会非常散乱。

但是对于懂得布施的人，当想到自己曾以合适的方式帮助过别人，心就会快乐与宁静。或者，如果我们很好地持戒，每次想到自己持戒了一个月、两个月、三个月，仅仅想到自己很好地持戒，心就会快乐起来。

有时候，心非常散乱，做什么事都无法宁静，烦恼习气显现得格外强烈，那时可以思维：生命是不确定的——为什么要爱别人呢？我们不久便会死去，为什么要恨他人呢？不久我们就会死去。这是“死随念”。有人思维死亡以后，心会快乐和宁静；但也有人思维死亡以后，会感到苦闷。如果苦闷就别继续了，一定要体察自己的情况。

每个人一定都要懂得自己去选择——与哪一种所缘在一起会快乐，就选择那种所缘。比如，隆波从孩提时代就修习出入息念。小时候去顶礼隆波李尊者，尊者会把小孩放在自己的膝盖上，教导：吸气念“佛”、呼气念“陀”，然后数“一”……教完之后让回去用功，隆波答“好的！”，并不是口头应付，而是真的每天用功。

坐着观呼吸之后，心就有快乐，为什么呢？小时候坐着观呼吸，并没有期待要得到什么，隆波李尊者教导观呼吸，隆波就观，因为没有任何期

待，心很快就宁静下来，宁静之后有快乐，于是爱不释手。之后就精进地观呼吸，每天用功不懈，从不放弃，因为心有快乐。

我们一定要观察自己而非参考别人。如果别人观呼吸后有快乐而我们没有，就别选择观呼吸。要选择不违背戒与法，同时让心快乐的所缘，觉知所缘时，心必须要有快乐。

比如隆波观呼吸之后，心就有快乐。假设观呼吸以后并不快乐，却有想要宁静的贪心。像这样呼气、吸气（隆波演示急促地呼吸），心是不会宁静的，因为没有快乐。所以隆波常说：开始时，先甜甜地笑一笑。让心放松，别想太多——别以为修行很难，非得这样或那样，那都是自寻烦恼。想得太多就会心烦意乱。

修行真的很简单，并没有什么难的。就是轻轻松松、平平常常地觉知自己而已。修行原本是应该轻松而自然地觉知自己，结果绝大部分人却变成了自我打压，只剩下苦闷。若以苦闷之心去觉知快乐的所缘，是不会获得宁静的。

修行是一门艺术，如人饮水，冷暖自知。

首先必须懂得选择所缘。第二，懂得以正确的、好的、舒服的心，去轻轻松松地觉知所缘，有的只是快乐和舒坦——以有快乐的心，觉知让心产生快乐的所缘。快乐与快乐相逢，心即刻就会宁静。为什么？因为快乐是生起禅定的近因。经典教导道：快乐是生起禅定的近因。而大部分人是蛮干式的修行，结果只有苦闷，根本无法入定。因为练习错了，没有事先学习或者学偏了。

好！甜甜地笑一笑！心情舒坦，要用平常心，要这样来一下（隆波演示深深地呼气）。对！就用当下这样的心！看着身体在呼吸，别期待获得

宁静,游戏一样地觉知,轻轻松松地,立即就宁静了。一眨眼功夫,就会宁静下来。快乐与快乐相逢,禅定便会生起。

这属于第一类禅定,为了让心获得休息。如果能够做到,那么在高压、高强度的工作面前感到不知所措时,就可以修习自己的禅定,睁眼或闭眼并非重点。

隆波还是居士的时候,工作强度非常高。当时是在国家安全局,工作繁重,各类资讯庞杂,棘手的问题层出不穷,压力山大。在坐着等开会的时候,就自己修行,眼睛是睁开的,其他人并不知道。

无需摆出禅坐的姿势,别以修行来炫耀,否则别人在以后会对我们要求过高。如果一本正经地禅坐给别人看,未来某天我们若是生气了,就会遭到指责:“你是怎么修行的?竟然还会生气?”或“你是怎么修行的?怎么还贪?”即使隆波这样修行,也还是被朋友嘲讽:“你是怎么修行的,还娶老婆?”隆波也会反驳说:“我还没有修到那个阶段呐。”因此,无需让别人知道我们在修行。

我们自己修行,无需炫耀,这是轻松而安全的。白天上班吃完午饭之后,隆波会去经行,走去附近的寺庙礼佛然后返回。别人问:“去哪里了?”答道:“去礼佛。”如果只是去礼佛,别人不会说什么,如果看见我们修行,群魔就会出来围攻。所以一定要聪明,才能从魔群里脱险,否则别人会对我们要求过高,那样太累了。

只需要轻轻松松地修行,每天不断地用功。此类禅定用于休息。压力很大的时候,让心集中下来,立刻就舒坦了。有时候工作赶时间,休息不够就会非常累,如果让心集中起来,又会增多几小时的精力,就像是中间打了个盹儿。这需要慢慢练习。

或者到了无计可施时,也可以运用禅定——比如去看医生,有谁整过牙齿?整治牙齿时会发出可怕的声音,对吗?就像在挖掘马路,叮叮哐哐,非常可怕且十分疼,怎么办?有些医生性子急,刚注射完麻药,还没起效,阿姜宋猜尊者碰到过,一注射完麻药就拔牙,尊者大叫:“噢!噢!”牙齿拔掉后,医生安慰说:“很快就会麻,疼痛很快就会消失。”遭遇过如此惊悚的经历。

或者,即将要翻车了,若有禅定,心就会瞬间集中下来,如果死期已至,也会死得不错,若是还有活着的福报,就能逃过一劫。如果真的死掉,也会去到善道。

禅定可以有非常多的用途。或者修习禅定之后发愿——看见他人受苦受难,悲悯众生,透过发愿祈祷,也能产生神通。比如曾是杀人狂的鸯掘利摩罗证悟阿罗汉以后,看到一位妇女遭遇难产。尊者发愿祈祷说:“自从我家出来,未曾伤害过其他众生。愿这样的真言能护佑你平安生下孩子。”若有真言,加之心有禅定,就会收获神通。因此,禅定的用途非常多。

这是小孩玩具式的禅定,称为“让心宁静的禅定”。

尚有更殊胜的禅定仅存于佛教之中,别处没有。即是“心安住成为知者、觉醒者、喜悦者”的禅定。

大家去查阅字典,“禅定”并没有译成“宁静”,“禅定”的正确注解是“安住”。大部分人一想到禅定都只想到宁静,过于肤浅了,宁静型的禅定仅是用于休息的,最重要的禅定是心安住的状态。如果心从未安住过,是无论如何也想象不到的。

泰文有个简单的说法,“心安住”就是“心与自己在一起”。即:没有忘记自己。有身觉知身,有心觉知心。心与自己在一起,并未游荡去别

处。这样的禅定是最殊胜的,可用于开发智慧。

心与自己在一起之后,才能探究身心的实相。探究身的实相,探究心的实相,称为“修习毗钵舍那”,这仅存于佛教之中。不修习毗钵舍那就不能体证道与果,无论禅定如何精湛,心如何的宁静与快乐,都无法证悟道与果,那完全是两回事。

正如佛陀在尚未觉悟成佛之前,儿时也曾经打坐,禅坐之后,心安住起来,那时只是证到初禅……然后就忘得一干二净,这实属修行人的常态。如果前生有修行过,孩提时代就会显现出来,又会再次忘记。

他出家以后跟随隐士们学习,修习来到八定却发现依然不是出路。从初禅来至八定,抵达八定一定要经过初禅,为什么初禅的时候对,八定却不然呢?因为两者是全然不同类型的禅定。跟随隐士们学习的是让心有宁静和快乐的禅定,而用于开发智慧的,则是心安住的禅定。

让心宁静的禅定,其特征是:心是一,所缘是一,心与所缘待在一起。比如心与佛号宁静地待在一起,不跑去别处。或者,心只与呼吸待在一起,不跑到他处。心是一,所缘也是一,即刻就获得宁静。因此,宁静型禅定的特征是:心是一,所缘也是一,一对一,依偎在一起。

而用于开发智慧的禅定,其特征是:心是一,即安住而独立自主,所缘有成千上万也行,如此将会看见所缘始终不停地变化。“所缘”是专业术语,即“所观”。被心觉知的事物,称之为“所缘”。心是什么?心是“能观”。所缘是“所观”。两者即为“能观”与“所观”。

在修习用于开发智慧的第二类禅定时,心是一,心不会居无定所,心不会四处跑动,而是在觉知自己。所缘可以成千上万,即来即去,即生即灭。比如:呼气的身体,生了就灭。吸气的身体,生了就灭。站的身体,走的

身体,坐的身体,卧的身体,不停在变化,所缘一直变化。或者苦受、乐受、不苦不乐,变化不断。

心是轻轻松松的观察者,仿佛在看电影、看戏剧,而非去当演员。看电影时,我们不会跳进屏幕里,对吗?只是远远的看,轻轻松松地看。同理,观照名法与色法不停地变化时,我们是轻松自在的看客,无需跳进屏幕或登上舞台,只是悠闲的观众而已。

这样就会看到“剧情”来了就走,生了就灭:“站着的”临时存在就会消失,变成“坐着的”,“坐着的”临时存在就会消失,变成“躺着的”,如此不断变化;或者“呼着气的”消失,生起“吸着气的”,“吸着气的”消失,生起“呼着气的”。

看戏的时候,戏剧在自行演绎,我们不需要去干扰戏剧本身的进程。一会儿上演喜剧,临时存在然后消失;悲剧取而代之,临时存在而后消失。

我们观看的正是自己身心上演的戏剧。身体演戏给我们看,所有的感觉与念头演戏给我们欣赏,我们只是轻松悠闲的观众。继而就会看到快乐来了就走,痛苦来了就走,生气来了就走,妒忌也是来了就走。

如果真去看戏——妒忌的剧情,是不是也有演完的时候?假如开篇到结局全是妒忌,谁还会看呢?谁能整天一直在看妒忌,对吗?内容一定要有变化,时好、时坏,时苦、时乐。如果通篇是悲剧,没人会想要看的,未免太淡而无味了。

观看真实生命的戏剧就会发现,剧情不停在变化。如果观看正在自己身心上演的戏剧,就会发现每一部分皆是临时存在而后消失。快乐临时存在而后消失,痛苦临时存在而后消失,贪、嗔、痴,临时存在而后消失……就是如此,仅以旁观者的心持续观看。

那么,如何才能生起仅作为旁观者的心呢? 必须经由训练而达到,无法不劳而获。在通常情况下,心一直处于迷失之中。大部分是不知不觉迷失在念头的世界里,隆波在出家之前就讲了(隆波在出家前已经开始教导修行)——“世间找不到觉知自己的人,只有迷失者。醒来的只是身体,心从未醒过。心始终活在念头的世界、梦的境界里。”

如何做,心才会成为知者、觉醒者、喜悦者? 持有正确禅定的心,才能做到。并不是醒过来之后,枯燥干涩,也不是觉醒却苦闷,也不是醒来之后是呆滞的。

要想让心成为知者、觉醒者、喜悦者,即让心拥有正确的禅定,仰赖于训练——修习任何一种禅法,选择原先让心宁静的所缘也行。比如隆波以前使用的是观呼吸,心有快乐,跑去与呼吸在一起,呼吸是让心产生快乐与宁静的所缘。只需稍做调整,就能令安住型的禅定生起: 身体呼吸,心只是观者。心跑到呼吸上,及时知道;心跑去想,及时知道。在这个方法中,重点并非是观呼吸,呼吸只是背景,我们观看的主角是——心。

修习此类禅定是为了直接探究心,这就是“心学”。重点是观察心,而非所缘。第一类宁静型的禅定,重点是所缘,带领心轻松温柔地与所缘在一起,获得休息; 第二类安住型的禅定,重点是心,不再是所缘,所缘只是背景,用以及时地知道心。

有一次隆波去探望麦张谛(阿姜摩诃布瓦尊者的妹妹),她问: 您是怎么修行的? 我们的心会来到同样的地方?

隆波回答说自己是修习出入息念,心一旦宁静,就会在这一带(隆波指着鼻尖附近)亮堂起来。然后就及时地知道心,而非去觉知光。

若是觉知光,称之为“觉知所缘”。及时地知道心——心跑去想,及

时知道;心跑进空与光明中,及时知道。及时地知道心,最终禅定生起了,就可以开发智慧了。

她回答说: 如果是那样,我们是完全一致的。

但她不是采用观呼吸的方式,阿姜摩诃布瓦尊者教她念佛号,念诵“佛陀”,心宁静下来也会在这里发亮,然后及时地知道心——念诵“佛陀”,心跑掉,及时知道;“佛陀”、“佛陀”…心跑了,及时知道;“佛陀”…心跑进空了,及时知道。不断地及时知道心,然后禅定生起,进一步开发智慧。

她就是这样回答的。

因此,我们使用了同样的原则: 修习一种禅法并不是带领心去抓住所缘,否则就变成第一类用于休息的禅定了。

第二类禅定: 修习一种禅法,及时地知道心。心只有两种状态: 一种是走神,心跑了,第二种是跳进去抓住所缘。比如观呼吸,有时心会跑去想,有时会抓住呼吸,要及时地知道心的跑动。

跑动的心,即散乱的心,与安住的心是相对的。心始终动荡不安,四处窜动,时而上浮,时而下沉,到处奔波。要及时知道跑动的心,而非禁止心去跑。及时知道“跑动”的刹那,“跑动”自行灭去,真正的禅定自动生起,为什么? 因为心跑来跑去,是被散乱所驱使,散乱是一种烦恼习气,属于五盖之一。何时有觉性及时地知道,何时散乱就会灭去。

使用的就是这个原理——何时有觉性,何时就没有烦恼习气。

要让心有禅定是极其简单的,并非禁止散乱,也无法禁止,因为没有人能够掌控心。因此别严禁散乱,而是散乱了知道它散乱。有觉性及时知道散乱的刹那,散乱会自动灭去,无需再做什么,仅只是知道散乱,禅定就

生起了。

心大部分时间是散乱去做什么？体会一下。心散乱到六个根门——眼、耳、鼻、舌、身、心。散乱到心，就是散乱去想了，心散乱得最频繁的根门是心门。心一整天都在想，对吗？

试着闭上眼睛，心会想吗？试着把耳朵捂上，心会想吗？会！甚至睡着的时候依然在想，称为“做梦”。即便眼不看，耳不听，心依然能跑去做梦，说明深陷念头的沼泽。因此在六个根门中，心跑去想最为频繁。

修行的时候，何必选择“虾兵蟹将”呢？擒贼先擒王——及时知道迷失去想的心。修习任何一个禅法作为背景，比如轻松地觉知呼吸，然后及时地知道心。心跑去想了，知道；心跑去想了，知道。再附加一个——心跑去抓住所缘了，也知道。能够觉知这两者，心就无处可逃，绝大部分的时间是跑去想。

去用功吧，真正的禅定便会生起。真正的禅定生起了，才能够开发智慧。

开发智慧包括两个部分：一部分不属于毗钵舍那，另一部分属于毗钵舍那。超越毗钵舍那的智慧属于出世间的智慧。有人同样将它归为毗钵舍那的智慧，而有些经典认为不是，因为那时并没有做什么，那属于圣道里的智慧。

步入毗钵舍那需要具备初阶的智慧。第一阶的智慧是分离名与色，专业术语称之为“名色分别智”。名色分别，是指名和色被分离成一个、一个部分。

甜甜地笑一笑，看到了吗？身体正在笑。感觉到了吗？身体正在笑。试着点头，感觉到了吗？身体在点头。看到了吗？身体在移动，心是感觉的人。这就是训练名色分离，并不深奥或复杂。

有人误以为分离名色必须禅坐，将心从色身抽离，如果不返回的话，心抽离以后就跑出去游玩了。这不是隆波所讲的分离名色。心从身体抽离之后，去天堂与地狱旅游，隆波将此归为幼稚的禅定。

好的禅定是心与自己在一起，不会四处逃窜。

再甜甜地笑一次，感觉到了吗？身体在笑。试着动动手，感觉到了吗？身体在动。只是感觉，只是感觉，只是感觉。

看隆波的脸——就只是如此感觉，别这样（隆波做表情演示），这样不可取，已经不是“就只是感觉”了。是什么在笑？看见身体在笑吗？看见身体点头吗？身与心是不同的部分。如果看到身与心是不同的部分，说明已经开始分离名色了。

接下来继续体会——身体是随顺因缘的。为何身体要行、住、坐、卧？因为心在指挥。有其生起的因缘，并不会无缘无故生起、无缘无故走动，事实上，是心在偷偷指挥。比如过一会儿，大家要去食堂，等到隆波宣布可以自由活动了，大家不会跑去别处，而是去同一地方。为什么？因为心是总指挥——必须现在去，否则很快就没吃的了。身体之所以移动，是因为心在指挥。

心在什么时候变化？知道吗？眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘后，心就变化。就会明白——不存在“无缘无故”，一切都是因缘才生起。快乐有快乐生起的因缘，痛苦有痛苦生起的因缘。如果接触满意的所缘，就会生起快乐，接触不满意的所缘，就会生起痛苦。我们无法选择接触满意还是不满意的所缘，也无法选择是苦还是乐，它们是自己来的。我们慢慢照见一切有其因缘，而非无缘无故，也会明白一切都不是永恒的。

一会坐，一会站，一会走……不停变化，刚才呼气，现在吸气……变化

不断，就会感觉一切都是无常的。这个身体是无常的，不停变换姿势和呼吸。或者照见心是无常的——昨天心情还很好，今天却很糟，每天都不同；即便同一天，早上心情好，晚上却烦躁；中午非常生气，下午则开始昏沉、懒惰等等，下班时又手舞足蹈，出去玩，回家时已经疲惫不堪……感觉一整天都在变化，就会明白感觉是无常的。

早上、中午、晚上从未相同过，就已经开始照见“三法印”，属于照见不同境界或状态之间的“三法印”。昨天的感觉跟今天不同，于是分享说——感到“无常”。此“无常”是透过对照两个不同的境界或状态而来，尚未来到毗钵舍那的程度。

我们有以前的旧照片吗？去年的照片与今年的已经不同了，有感觉吗？拿出照片来翻——天！老了这么多！由此得出——生命无常：以前年轻，现在衰老。这是对比不同的境界或状态，并非修习毗钵舍那。

修习毗钵舍那要照见“当下正在发生的”。不是对比过去与当下，而是看见当下正在发生的。“当下正在发生的”是无常、苦、无我的。

试着感觉一下。先甜甜地笑一下。现在有快乐了，看见吗？身体正在笑。感觉到了吗？身体不是“我”。试着点头，用觉知自己的心去感受，感觉到了吗？它不再是“我”。

心安住的时刻，在正确禅定生起的刹那，就会看到当下的这个色不是“我”。当下的色，有的只是不断被苦逼迫着，一会儿饿，一会儿冷，一会儿热，一会儿酸麻，一会儿要排泄等各种状况。照见当下它有的只是苦，有的只是“无我”。

必须照见同一个，才称为修习毗钵舍那。而不是去年身体不好，今年变好——说明无常，这样不行，两者间隔太远。

或者，观察到了吗？心里通常有三种感觉：时而苦，时而乐，时而不苦不乐。隆波并未强调身体的感受，因为身受会变换地方，一会这酸，一会那痛，跑来跑去，居无定所，很难观察。因此只是选择心的感受。心里的苦、乐、不苦不乐并不会逃去哪里。出没在同一地点，观察起来容易。

当下谁有快乐？请举手。当下谁有痛苦？请举手。当下谁不苦不乐？请举手。当下有谁不知道的？不知道自己当下正在苦、乐、不苦不乐吗？确定没有吗？如果有，就不正常了，差不多就是疯子或接近疯子了。就只是这样，都不知道吗？当下自己是苦、乐、不苦不乐，都不知道吗？并不是什么困难的事。

如果不观苦、乐、不苦不乐，也能观烦恼习气。为什么不教导观善法？因为善法不怎么生起。已经讲过，我们要观察常常生起的。比如“心跑去想”常常生起，就可以观察它。自己的唾液有味道吗？有，但我们不知不觉。如果是别人的唾液，我们就会知道，对吗？对自己的唾液没有觉知，因为习惯了。隆波并没有教导去观味道之类的，因为很难。

要观察频繁生起的事物。“心跑去想”是经常生起的，对吗？或者自己的烦恼习气常常生起，善法却不太有。观察烦恼习气，就像佛陀教导的：心有贪，知道有贪。心无贪，知道无贪。佛陀教导的顺序并不是：心无贪，知道无贪。心有贪，知道有贪。为什么？因为绝大部分有的是烦恼习气。烦恼习气几乎一直主宰着我们的心。

谁是贪欲型的？碰到什么都想要，请举手。别人的老公也想得到吗？女人怕这个，赶紧放下手。如果贪欲重，要及时地知道。眼睛看到色，心喜欢，知道喜欢，心贪了想得到，也要知道。耳朵听到声音，想得到，心贪了起来，要知道。比如听到甜美的女声，心坠入情网，属于贪欲，一旦喜欢了，爱

上她了,要及时地知道贪心。

谁的贪欲心重——眼、耳、鼻、舌、身、心接触外界,全都贪的?一旦心贪了起来,要知道它贪。刚才还没有贪,现在有了。一旦有觉性地及时知道,贪欲就会消失。刚才有贪,现在没了,不停地交替。一会儿贪、一会儿不贪、一会儿贪、一会儿不贪。正如佛陀开示的:心有贪,知道有贪;心无贪,知道无贪。

谁嗔心重?生气的大内高手请举手。哦!这个生气始终领先!有人脾气特别温和,性格特别好。问说:谁属于嗔心型?此人居然也举手。问他:“生什么气?”“我有‘妻管严’,每次想到都会不寒而栗。”“怕老婆”也属于嗔心,是嗔心家族的成员。因为怕老婆时,心会不愉悦。

谁是自卑型的?自卑也是嗔心家族的。妒忌型的有吗?谁属于妒忌型?感觉有些人每一次都举手,说明你圆满地拥有每一个烦恼习气,好在自己有看见。

生气的时候,及时知道,就会看到它只是临时存在,一会就不生气了。生气、不生气…不断交替进行。

谁特别散乱?请举手。又是老面孔。心散乱就是“心跑掉”,但直接观散乱是很难的,需要寻找临时的家——“佛陀、佛陀”,或者观呼吸,心跑了,及时知道,这样容易观。如果直接去观散乱,要难于观贪与嗔。

观嗔心最易,观贪心稍难,观心迷失则是最难。“迷失”是细腻的烦恼习气,很难观察,而“生气”则很容易。如果特别容易生气,说明很有福报,即便是刚从地狱出来,原先根基不好,修行起来却会容易。为什么刚从地狱出来会修行容易?因为害怕地狱之苦。

因此,特别容易生气的人可以观察:一会生气,一会生气消失;特别

容易贪的人:一会贪,一会贪消失;特别容易迷失的人:一会迷失,一会知道;一会迷失,一会知道。

如此训练就会看到:贪心是无常的,无贪的心也是无常的;生气的心是无常的,不生气的心也是无常的;迷失的心是无常的,觉知的心也是无常的。

我们会一直看见生灭,然后明白自己无法掌控。这就是开发智慧。

开发智慧是如身本来面目地照见身,身是什么?身是苦,身不是“我”。

开发智慧是如心本来面目地看见心,心是什么?心是无常之物,心不是“我”。

去吃饭吧。拖堂了一会,因为赶着做完总结。

请吧!

(法谈第一阶段结束)

# 修行要领

## (下)

2016年05月14日B  
泰国解脱园寺

大家要慢慢用功,修行不难的。

从未修行过的人反而容易些。修行过的人,大部分都会紧盯,一旦粘着于紧盯,就需要花些时间了。

这属于往昔的旧业。什么旧业呢?没有先好好学习,结果修成了紧盯。粘着于紧盯,好过粘着于不善的事物。粘着于紧盯可以升至善道,但无法抵达涅槃。

若想抵达纯净无染与解脱自在,就必须具备智慧。需要彻见圣谛:了知“苦谛”。什么是苦?名色(身心)是苦。对苦谛的职责是什么?如其本来地知道。若彻知苦谛,就能断“集谛”(苦因),即根除欲望,欲望便不再生起。

世人也有消灭欲望的方法——想要什么,去得到它,欲望就会消失。但接着又想要得到别的。也有些人或宗教使用的方法是——想得什么,就故意不要,排斥一切。

佛陀教导的是透过“知苦”来消灭欲望。如果我们彻底地知苦——知道名色(身心)即苦,欲望就不会再生起。

普通人只能做到暂时地消除欲望,有时通过迎合,有时透过打压。比如,耆那教的做法是与欲望对抗——想吃不吃,想睡不睡。或是通过折磨身体来对抗并且消除欲望。

面对欲望,一类做法是迎合:想要什么就去获得,欲望消失了,就不再躁动。另一类做法是对抗欲望,不断对抗,永无止息。



佛陀教导我们根除欲望的方法是“知苦”，只需要一次，就能彻底根除欲望。何时清楚地知苦，何时就断除“集谛”(苦因)，自动地铲除欲望，一次根除，一劳永逸。

一旦知道了实相——此身是苦，此心是苦，纯纯粹粹的苦。除了苦，没有什么生起；除了苦，没有什么安住；除了苦，没有什么灭去。这样照见才能称之为“知苦”。知道实相以后，欲望将不再生起。

之所以有欲望是因为幼稚不懂事。想要得到什么，本质是为了想要身心快乐，想让身心离苦。待到知道实相——身心即是苦本身，就会明白：想让身心快乐的欲望是幼稚无知，想让身心不苦的欲望是不明事理。一旦智慧圆满，欲望就再也不会生起。当欲望不再生起，心的苦就止息了。

佛陀的方法并不是迎合烦恼习气或迎合欲望，也不是经由折磨自己来对抗欲望——想吃不吃，想睡不睡，想舒服就去睡钉子床，或者坐在刺上，等等。

佛陀开示说：那些不是出路，它们是两个极端。其一是迎合烦恼习气，称之为“纵欲行”；另一个是使自己受苦，称之为“修苦行”。佛陀开示：普通人会迷失到“纵欲行”之中，不曾学法与修行的所有众生，终其一生只是忙着透过眼耳鼻舌身心来迎合烦恼；而修行人会步入“修苦行”的极端，打压自己，无论如何都会或多或少地打压，打压身心，让身受苦、让心受苦。

中道即是照见实相：如身本来面目地照见身，如心本来面目地照见心。不进去干预它们，也没有必须这样或禁止那样。“禁止”和“必须”属于“修苦行”一族，一味的迎合烦恼习气，属于“纵欲行”一族。

知苦——知道身心的实相之后，欲望将不再生起。当欲望止息了，心

就会接触到涅槃。涅槃是欲望或“想要”止息的状态。涅槃本已存在，并非是新生起的事物，也不用到哪儿去寻找。心何时摆脱欲望，涅槃就在眼前呈现。涅槃不在寺庙里，不在印度，不在此处或它方，涅槃就在眼前。有欲望的心是看不见涅槃的，仅此而已。因此，何时知苦，何时断除苦因(集谛)；何时断绝苦因，何时彻见“灭”——涅槃。圣道就在那时生起。

这就是佛陀的教导——四圣谛。

何时还没有彻见四圣谛，表示智慧尚且不足。何时智慧具足，则会始终彻见圣谛。彻见之后，就再无心苦。唯一只剩身苦。

普通人身体痛苦的时候，心也会苦。修行者却可以达至只剩身苦而无心苦。慢慢去用功，不难的。觉知自己，然后如身本来面目地观身，如心本来面目地观心。最后就会照见实相：名色(身心)即是苦。

简单吗？极其简单。比想象的还简单。难是因为想得太多，才显得难之又难，全是“必须这样”与“禁止那样”，最后跌入了“修苦行”的极端。打压身心令自己受苦受累。

今天是课程期间最后一次在这里讲法。禅修班明天会去苏可泰大学听法吗？那么禅修班还有明天最后一天，苏可泰大学与此处不同，场地更为宽敞，听法者非常多，也有明显的进步。据观察发觉，如果常去某处讲法，那里的修行就会进步起来。现今听隆波讲法的 CD 或看 Youtube 之后，知道如何修行的人已经非常多了，人们能够自己体会到。

谁需要提问的？先从住在寺庙的人开始。

• ❀ ❀ ❀ •

隆波：你的修行已经进步了，领会了修行的原则。学法的时间也够久

了。(隆波笑)

居士 1: 感觉自己顽固不化。

隆波: 顽固而已,其它并没有什么。

居士 1: 感恩隆波! 我会用心修行的。

隆波: 修行根本不难,感觉到了吗? 就是一个“醒来”的状态,然后观身与观心工作,进而就会自行照见,自己感觉到——根本没有“我”在哪里。

“我”仅仅藏在念头的背后,并不真实存在。身体自始至终不是“我”,苦、乐、好、坏,或者心,自始以来也不是“我”。仅仅只是一种又一种境界或状态而已,它们全都缘聚而生,缘散而灭。根本无法掌控,它们不是“我”也不是“我的”。

感觉是“我”与“我的”,是源于错误的界定,错误的界定源于将它们聚合起来看待。如果将它们分离成一个、一个部分,就会看见每一个部分之中都没有“我”。

我们将名色聚集为一个整体,然后界定它是“我”,被其所骗。我们界定它是恒常的、快乐的、美的。错误的界定称之为“想颠倒”,“想颠倒”导致“心颠倒”,“心颠倒”并不是指发狂,而是指错误的思维。每一次思维的时候,每一次都有“我”。错误的思维源于错误的界定。错误的思维将导致错误的见解。错误的见解是——以为真有“我”存在。因此,“身见结”仅仅只是错误的见解。事实上,“我”从未存在。

有些人不想学习佛教,害怕学习之后“我”会消失。其实“我”从未存在,仅对于迷失者来说貌似存在。依赖于正确的界定——每一类色法、每一类名法,来照见“无常、苦、无我”,这被称为正确的界定,然后思维就会正确,最终生起正见——正确的见解。

要不断地觉知自己——觉知身、觉知心。照见身不是“我”,它在自行运作;苦、乐也是自行运作,它们不是“我”;好、坏也是自行运作,它们也不是“我”;心也是自行运作。就是如此观照下去。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 2: 顶礼隆波!

隆波: 你比以前有进步,以前想得太多。

居士 2: 对,现在发觉这个是最多的。

隆波: 就是! 及时地知道就已经很好了。我们不需要追求其它的聪明,只要照见到一切无常,每一样都是自行运作。比如当下,你正“想要说”,感觉到了吗? 它从胸口涌动出来,是自行呈现的。我们只需要照见它生起而后灭去。其它境界或状态也是如此。不难的。

居士 2: 照见一部分境界或状态是无法掌控的。

隆波: 全都是如此,而非某部分。

居士 2: 这说明正在开发智慧,对吗?

隆波: 对,照见“无我”——无法掌控。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 3: 顶礼隆波!

隆波: 你的进步非常大。

居士 3: 最近两个月,心始终造作不善,遭遇非常强烈且战胜不了的烦恼习气,心断断续续地郁郁寡欢、萎靡不振。

隆波：别相信它们。

居士 3：而且感到厌倦。

隆波：体会到了吗？心自行造作不善，并不是你在造作它？它是自行造作的。

居士 3：嗯。

隆波：我们不去阻止它们，也阻止不了。

居士 3：好的。

隆波：观照它们在自行造作，它们不是“我”，就从这个角度去观照。

居士 3：也有这样观照，但心还是时不时的郁郁寡欢。

隆波：这就被烦恼习气所骗了，要及时地知道。郁郁寡欢，要知道郁郁寡欢，别让它们掌控了心。

居士 3：根本不太能修行。

隆波：这就是修行！如其本来地知道名色，就称为“修行”。看到吗？它自行在想那些不好的，自行郁郁寡欢。这就是修行。

居士 3：好的。

隆波：修行并非意味着必须怎样…

居士 3：即便我的心已经厌倦到受不了…

隆波：厌倦知道厌倦，不喜欢厌倦要知道不喜欢。

居士：好的。

隆波：不喜欢知道不喜欢，如此而已。佛陀并没有教导——必须好。心有贪，知道有贪，并未教导说要禁贪。

居士 3：这说明我现在修行还 OK，对吗？

隆波：OK。下一个。

隆波：你在打压自己吗？

居士 4：打压得非常厉害。

隆波：嗯，别打压，累！不可怜它吗？

居士 4：好的。

隆波：要非常悲悯这个身体，它真的很可怜。

居士 4：好的。

隆波：这个心也真的好可怜。

居士 4：好的。

隆波：别压制它们，别打压它们。

居士 4：好的，现在修行形式变成了经行，经行的时候，心跑出去，知道；然后就会紧盯。随后又跑出去，又再次紧盯。

隆波：对，可以的。

居士 4：好的。

隆波：看到了吗？它自行在跑，自行在紧盯。

居士 4：是的。

隆波：就这样观照，不用害怕。

居士 4：好的。

隆波：并非只能从好的事物中学习，学习那些不好的，同样可以获得智慧。

居士 4：好的。

隆波：好，接下来还有谁要提问？

• ❀ ❀ ❀ •

居士 5：顶礼隆波！我现在觉得很憋闷。

隆波：对，就如其本来地知道。

居士 5：好的。

隆波：有个诀窍可以让修行更容易：任何境界或状态都行，它们是什么并不重要。苦或乐、好或坏，都是平等的。它们不平等是因为心喜欢这个、讨厌那个。因此无论发生什么，要及时知道自己的心。比如当下憋闷，心不喜欢，要知道不喜欢。去觉知“不喜欢”的感觉，而非觉知憋闷。

居士 5：好的。

隆波：一旦觉知到“不喜欢”，心就会中立，继而明白“憋闷”不是“我”。

居士 5：好的，就是刚刚才憋闷起来的。

隆波：一定会的，举手提问的人必定会憋闷。你的修行很好，蕴已经分离，继续观照。

居士 5：好的。

隆波：看得出来吗？蕴已经分离了？

居士 5：看不出来。

隆波：感觉到了吗？身体移动，心只是一个感觉的人？

居士 5：感觉得到。

隆波：身与心是不同的部分。

居士 5：是的。

隆波：这就是分离。

居士 5：嗯。

隆波：苦、乐、好、坏与心也是不同的部分。

居士 5：是的。

隆波：还有什么疑问吗？

居士 5：没有，只是感觉嗔心非常多。

隆波：嗔心多，是因为没有打压。嗔心生起，照见无常了吗？无法掌控？如此观照。

居士 5：好的，感恩您！

• ❀ ❀ ❀ •

居士 6：顶礼隆波！

隆波：别说得太长，看样子很会聊天。

居士 6：不确定自己修行是否正确，怎么办？

隆波：要知道“不确定”，只需要及时地知道心而已。不确定，知道不确定。观察到了吗？蕴可以分离，身与心是不同的部分。

居士 6：曾经看见过，后来好像不会修行了。

隆波：然后“想要”修行吗？

居士 6：有“想要”。

隆波：要知道“想要”。

居士 6：好的。

隆波：知道当下的境界或状态就行。

居士 6：我的修行还在正确的路上吗？

隆波：在。但是实话实说，你过于散乱了。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 7：顶礼隆波！

隆波：一时说不出话来了(隆波笑)，时不时地修习宁静，轻松自在地觉知自己。如果无法观心，就观身。思维身体不是“我”，是物质元素。我们只是临时仰赖它，不久就要还给主人。如果观不了心，就这样观身。心可以消失，但身体不可能消失去哪里。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 8：隆波好！

翻译：已经来好几天了，感觉心不太正常，一直处于紧盯状态，今天开始感觉轻松些。

隆波：对。紧盯，要知道紧盯，禁止不了它。这个心并不真的是“我”，无法被指挥。命令它“别紧张”，它依然会紧张。叫它“别紧盯”，它仍会紧盯。去观照它工作，直至智慧生起而领悟到：心不是“我”，它能够自行运作。比如今天并没有做什么，它却自行舒服起来。去观心工作，这样修行是可行的。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：请求隆波开示。

隆波：阿姜巴山没有开示吗？(隆波笑)去用功，已经开始会修行了。慢慢观照：这个身不是“我”，是被心观察的对象；一切苦乐的感觉不是“我”，是被心观察的对象；贪、嗔、痴也不是“我”，是被心观察的对象。持续不断地观照。如果散乱，就礼佛念经，你依然很散乱。

今天阿姜纳是否去教禅定？阿姜纳已经在拼命备课了——修习禅定(隆波笑)。阿姜纳是隆波的弟子之中最精通禅定的，此刻他已经入定，不

知道什么了，可以批评他(隆波笑)。学习禅定要用于修行。禅定有很多玩法，有时出去玩也可以，接收不同的能量也行，但这些并不是目的。

要训练“安住”的禅定——让心与自己在一起，如果需要休息，就训练让心休息的禅定。至于心往外送看见各种境界的禅定，无须学习。

还有什么吗？

翻译：隆波提到的紧盯、走神等烦恼习气，他全部都有。

隆波：很好，这样才能进步。因为每个人都有，如果看不见就无法进步了。比如当下，看见出家师父走来，心就跑过去了，心能够自行跑掉——就是这样及时地知道，将会照见心自行运作。时而贪，时而嗔，时而迷失，持续不断地观察它工作，有的只是变化，有的只是无法掌控，心不是“我”。你的修行很好，可是禅定不够，心容易散乱。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：感觉头晕乎乎的，是因为想得太多吗？

隆波：有几种状况：有时是因为想得太多；散乱会导致晕晕乎乎；禅定不够也会如此；还可能是被外在的能量所控制。每个人都会释放能量，不善的人也会在空间散播能量。我们靠近某些人就头晕，有过这样的经验吗？靠近某些人以后头晕，不用喝酒就醉了，而接近某些人则感到心情舒畅、非常愉悦。因此，我们的感觉有时是源于外在因素，有时是源于自己的心的造作。

究竟源于内在还是外在，那并不重要，“晕晕乎乎”也是一种被观察的境界或状态，一旦心看见之后生起满意或不满意，要及时知道。修行的重点在于及时知道心的满意、不满意，而不是去选择——必须好的境界或

状态才行。因此，晕晕乎乎的时候，或感觉不知所措，什么都观不起来，要知道“什么都不知道”，知道“自己想知道”，仅仅如此，就可以了。

隆波在第三个结夏安居时，心有点模糊，“嗯，为什么它又模糊了？”隆波修行以来都是心地光明的，为什么模糊了？于是想方设法地对治。光明了一阵，又再次模糊，最终智慧紧随而至：心对光明与模糊有满意与不满意。一旦及时知道这点，心就契入中立，再不模糊了，彻底和模糊告别。因此，那取决于心是否对境界或状态保持中立。心若保持中立，就会了解真相：那个境界或状态并没有什么意义，它们全都不是“我”。因此别怕“晕晕乎乎”。

• ❀ ❀ ❀ •

居士：顶礼师父！我自修行以来一直法喜充满，感觉这里像天堂一样宽广、开阔与宁静。

隆波：这取决于我们的心。如果心绪不宁，世界就是灰暗与动荡不安的，我们的心是构建世界的人。比如当下一切都觉得很好，唯一的欠缺是——心被法喜控制了。别投降。即便是美好的东西，也别被它控制了心，必须从中获得自由。这样的“法喜”将会被隆波“扁一顿”。

居士：一直法喜充满，越靠近师父越是法喜。

隆波：隆波每一天都有快乐，甚至医生给一大把药吃，也依然快乐（隆波笑）。要及时地知道心，别放任心被法喜等任何感觉控制，如其本来地知道，要照见法喜与心是不同的部分。

比如，当下已经开始分离了，感觉到了吗？别让它们聚合，但也别刻意分离。当下你有刻意，会感到憋闷，那就步入了打压自己的极端。被感觉所控制便已迷失于世间。而极力对抗，去刻意地分离，依然不是中道。如果

被情绪掌控，要知道被情绪掌控。不喜欢，知道不喜欢。有些人被情绪控制以后很喜欢，喜欢也要知道喜欢。持续地及时知道心的喜欢与不喜欢，在任何情形里都要持续地如此觉知。

• ❀ ❀ ❀ •

居士：顶礼隆波！我在瑞士，不在泰国，而且刚刚听法。

隆波：不错，作为刚起步的人，已经不错了。感觉到了吗？你的心与以前不同了。

居士：是的，是的。

隆波：已经对了。

居士：去年年底刚刚开始听隆波的法谈，绝大部分的修行是在日常生活之中。

隆波：无论谁都是在日常生活之中修行更多些。

居士：嗯？

隆波：因为生命的大部分时间是在日常生活中。

居士：有时会透过想伤心的事来检测自己的修行。然后内心会流泪，表面上不会。自己觉得能够分离身和心了。

隆波：嗯。

居士：有那样的感觉。

隆波：已经分离了。别放任流泪，心依然还被难过的情绪控制。

居士：啊？

隆波：你要直接观察痛苦的感觉，它会从心中分离出来，但是别去刻意的抽离。如果刻意抽离，心就会宁静、呆滞、僵硬。

居士：对！对！

隆波：比如当下你正在刻意抽离，就会感到憋闷，心不正常。

居士：是的。

隆波：要如其本来地去知道。

居士：大部分情况是下班回家后，看隆波的视频，做家务以前，播放隆波的法谈，每天如此。

隆波：很好，持续听法以后，理解会改变，刚开始听法的时候，是这样一种理解，修行一段时间再听，理解就会不同。

居士：是的，感觉自己在戒方面的进步很大。

隆波：很好。

居士：修习禅定的时候，能够更快入定。

隆波：是的，很好。

居士：想在回瑞士之前，再次顶礼隆波，非常非常感恩隆波！

隆波：去用功吧，慢慢练习。

居士：好的，师父！

隆波：不停地观察自己，及时地知道心，及时地知道烦恼，深入地学习下去。

居士：好的。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：他曾学习隆波的法谈，隆波以前说他陷入紧盯。

隆波：已经没有以前那么紧盯了。如果紧盯就会憋闷，现在心开始松脱出来。修行已经进步了，没有非常强的紧盯。

不断觉知，接下来，心有快乐，要及时知道。快乐时多时少，有时不苦不乐，我们看见它们变化不断。有时候会有苦、有“担心”等来来去去。

不断地学习与观察就会照见：心每天在变，整天在变。持续地观照直至智慧生起——这个心是无常的，心不是“我”。若能获得这样的领悟，心就会越来越快乐。

大家注意到没有？中文真的非常难学，隆波努力在听依然不知何处是头，何处是尾。他们说话的时候没有停顿，根本摸不着头脑。翻译不错，全能翻译出来，还有谁吗？

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：想请尊者开示接下来如何修行？

隆波：修行已经进步了，心比以前舒服、宁静。继续学习，修行就是探究自己，探究身，探究心，要看见实相：一切都是临时的。包括身体，也包括心。不断观察，我们仅仅只是临时依靠它们而已。修行基本不错。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：请求忏悔。

隆波：嗯，还有别的要问吗？

隆波：法师您的修行比以前进步了，心松脱出来了，轻松舒坦。以快乐、轻松、觉醒的心，觉知身、觉知心。心能够觉醒，很好。这位法师的修行已经上路。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：不太适应这里，不知为何睡不着。

隆波：睡不着的问题去问医生。我们要训练心，比如：有担心，知道担心。要及时地知道心。身体有恙，可以找医生。而我们的心要自己照顾。睡不着而觉得郁闷，要知道郁闷。为什么郁闷？因为想要睡着。每次生起欲望，每次都会生起苦。体会到了吗？想要睡着，偏偏睡不着，睡着的时候却往往忘了“想要”。因此如果担心，要知道担心。你除了担心之外，有时心调皮起来也会兴奋得睡不着。快要回家了，睡不着的状态很快就会消失。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：来听法后感觉自己有所转变，请尊者开示。

隆波：对的，但依然有习惯性的紧盯，紧盯会使心静止，别紧盯。你容易习惯性地紧盯，这样你就要解除紧盯，让心平常自然。如果紧盯，心就会憋闷。

翻译：两年前参加过别的禅修，吃饭时看见手动来动去，想知道这样对吗？

隆波：想知道什么？

翻译：想知道吃饭时，看见手不是“我”，分离出来，这样是否正确？

隆波：如果心呆滞僵硬，就是紧盯。你的觉知如果像隆波喝水这样（隆波演示），是不行的。如果看见身体移动，感觉这个不是“我”，不是出于紧盯，而是自行感觉到——身体正常移动，感觉它不是“我”，这样才行。你粘着于习惯性的紧盯，心非常憋闷，也会看见身体不是“我”，但往往是一段段的。比如只是看见手不是“我”之类的，而像隆波这样去感觉，就会感觉“我”根本不存在，包括身与心。

住在附近的龙陵寺的中国人也在吗？

翻译：是的。

隆波：她们怎么听法？

翻译：就在后面，使用耳机收听。

隆波：哦，能够听。

翻译：是的。

隆波：以为来了听不懂就糟了。在哪儿？有几个人？

翻译：三个人。

隆波：站起来一下，让隆波看看脸。好，可以坐了。同样不错，去觉知自己，观身工作，观心工作，常常及时知道自己的心，快乐生起，痛苦生起，好、坏生起，都如其本来地知道，我们只是舒适的观者，并不干预它们。三个人基本不错。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：他想问，涅槃是名色断灭时的刹那的心吗？

隆波：什么？

翻译：名色灭去的瞬间就会看见涅槃，对吗？

隆波：自然状态的心，一次只能感知一个所缘：如果它感知色法，便感知不了其它所缘，当它感知名法，也感知不了其它所缘。还有另一种所缘，称为“概念性所缘（世俗谛）”，心大部分是知道“想的事”，故而看不见名与色，如果不迷失在造作里，就会感知名与色，如果放下名色，就会照见涅槃。

但别陷入思维与分析，涅槃是想像不出来的。要慢慢观察自己内心的欲望，心有欲望，要知道，心有“想要”，要知道。如果欲望生起而没有看见，就会变成欲望的奴隶，无法照见涅槃。若想真的照见涅槃，就要及时知



道“想要”，何时没有“想要”，何时照见涅槃。

问得太远了……难。

翻译：请隆波开示“缘起法”。

隆波：“缘起法”非常长，要讲几个小时，现在没时间了。“缘起法”是为了注解——事实上，并非真的有“我”存在。诸法因缘生，生起之后又成为生起其它事物的因，世间的一切都是相互关联的。

“缘起法”是为了让我们明白苦源于什么？佛陀的教导让我们最终明白苦的根源：无明。无明就是不知道“四圣谛”。想要彻底根除苦，就必须清除无明。清除无明的方法就是隆波教导的——有戒、有禅定、有智慧，始终彻见名色、五蕴、身心。心放下，不再执着，就会接触涅槃，心再不会有苦，苦不复存在。

“缘起法”很长，这是简缩版的。诸法因缘生，环环相扣。比如：祖父生出父亲，父亲生出我们，环环相扣。

心也是环环相扣的。因为不知道“四圣谛”，故而迷失于造作（无明缘行）；因为心迷失于造作，故而六识生起（行缘识）；依赖于识，于是呈现此名色身心（识缘名色）；依赖此名色身心，于是有了眼耳鼻舌身心（名色缘六入）；依赖于眼耳鼻舌身心，产生“接触所缘”（六入缘触）；眼见色、耳听声、鼻嗅气味、舌尝味、身触、心想，依赖于接触所缘，则感觉生起——时苦、时乐、时不苦不乐（触缘受）；依赖于感觉的生起，烦恼习气混杂进来——快乐时，贪趁虚而入；痛苦时，嗔趁火打劫；不苦不乐时，什么也观不了，痴又见机行事。

依赖于烦恼习气的鼓动，欲望产生，生起了“想要”。有快乐时，想要快乐得久一点，快乐消失了，想要它再次回来。痛苦生起时，想要它快点消

失。痛苦、快乐又演变成生起欲望的“因”，一旦有“想要”，心就会产生挣扎，想要有快乐，就挣扎着寻找快乐，心讨厌苦，想要让苦消失，则挣扎着排斥苦。越挣扎，心就比以前越苦。这就是“缘起法”的简缩版。

此人问的是“涅槃”与“缘起法”，其实问的应该和“觉性”、“禅定”有关，具备觉性与禅定才会照见“缘起法”。

重新说一遍，刚才他刚好把耳机取下，没听见。必须训练觉性，训练禅定，当觉性和禅定茁壮之后，就会生起智慧。始终彻见缘起法，就会明白：清除了无明，就会照见涅槃。如果只是一味分析、思维“涅槃”和“缘起法”而没有觉性、禅定、智慧，不去修习毗钵舍那，只会获得思维，不会见到真身。若想见到真身，就要训练觉性，觉知身、觉知心，观身、观心工作，将来就会看见缘起法，照见涅槃。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：他以前没有学法和修行过，这是第一次。

隆波：很好。

翻译：第一次听法，感觉有点发懵，请尊者开示。

隆波：发懵知道发懵，别以为学法必须是学习非同寻常的事物，学法就是学习自己，称之为“自己”的——就是身与心。心发懵，知道发懵；心乐，知道乐；心苦，知道苦；心贪、嗔、痴，就如其本来地知道。

知道是为了什么？为了照见“一切能生则能灭”。比如：发懵生起，是自行生起的，发懵临时存在，然后灭去；苦、乐、好、坏同样——即生即灭。如果反反复复地看见，智慧就会生起：所有的一切都是生起而后灭去。

接下来无论生命中发生什么，心都不动摇：身体老、病、死，心不会动

摇。因为心已经聪明，明白一切生起的，必然灭去。身体最后也必然灭去。与所爱者分离，遭遇不喜欢之人等情况亦然。心不会动摇，因为已经明白一切全是临时的。

慢慢练习直到心聪明起来，明白事实是：所有的一切都是临时的。就是这样不断训练，并不是什么稀奇古怪的事情。知道吗？贪、嗔、痴全是临时的。知道吗？苦、乐是临时的。就是如此觉知，一而再，再而三地重复，直到心聪明起来。一旦聪明了，就会明白：凡生起的，必然灭去。随后无论发生何事，有何离散，心都不再动摇。因为心已经明白一切全都是临时的。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：能观与所观必须有距离，他想问…

隆波：什么？

翻译：知者在哪里？

隆波：知者的心无处可安，我们无需找到“知者”在哪里，只需知道它存在，且是观身和观感觉的人，然后会看到无论是身还是感觉，皆非“我”。知者的心也不恒常，一会儿是知者，一会儿是想者。不用去找知者在哪里，找不到的。

• ❀ ❀ ❀ •

隆波：这个人已经修得不错了。

翻译：这段时间她感觉非常昏沉。

隆波：没关系，是正常的。修习毗钵舍那那一段时间，会开始厌倦外面的世界，看到这个世界毫无意义，就出现昏沉的现象。这是正常的，仅仅只

是一段时而已。昏沉也要修行，而不是昏沉就去睡觉。昏沉也要修行。

有的人不曾经历它，有的人会经历，不一定。修行已经很好了，才会昏沉，但这不是每个人都适用的答案。有的人也昏沉，却根本不会修行；但这个人是由于会修行，所以碰到昏沉。

三十多年前，隆波遭遇过经行也能睡着，特意双盘痛得要命，同样睡着，怎么做都睡着。1983年8月5日去清迈顶礼隆布信长老，问说，坐着睡着、经行睡着，怎么都睡着，如何对治？长老开示说：知者知者，怀疑什么，继续用功，很快会在这个安居期间得到宝贝。长老叮嘱不要怀疑，隆波就不再怀疑。第二天在清迈继续礼佛，7号坐长途汽车回曼谷，坐车时也打坐，很快睡着了，快到曼谷时，心醒了过来。长老叮嘱说：别怀疑！继续修行。

这是针对个案的。如果每次打坐都睡着，是因为心萎靡不振。但这个人不是。

• ❀ ❀ ❀ •

翻译：请求隆波开示。

隆波：嗯？他讲这么长，翻译得这么短？

翻译：他想问问题，看见自己的“想要”……

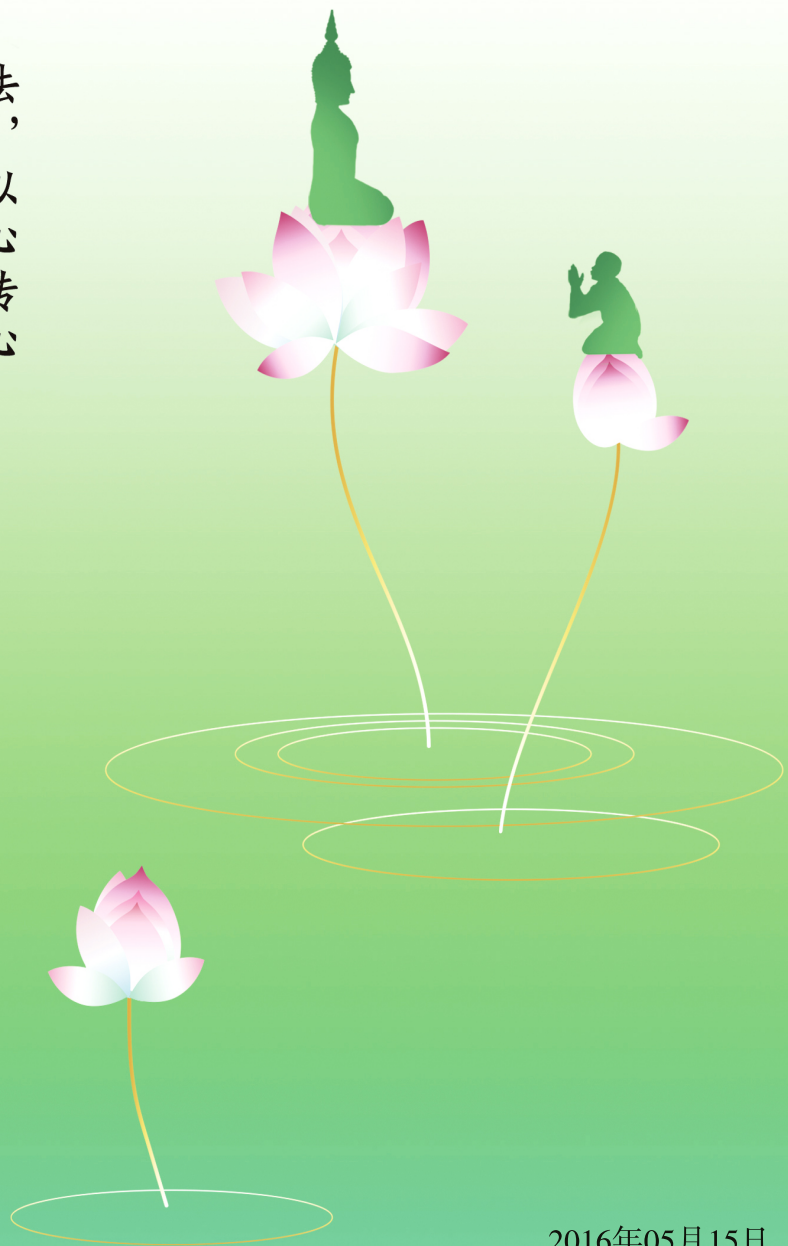
隆波：嗯，很好。

翻译：听别人做小参时，生起嗔心，也知道。

隆波：嗯，那样很好。就是那样，持续地及时知道我的心，去用功吧。结束了，请回家吧。

（法谈第二阶段结束）

法，  
以心传心



2016年05月15日  
泰国苏可泰大学

今天有中国人来参加禅修，他们在寺庙已经学习了几天，今天来这里学习。

中国人希望得到法。

以前中国同样也有法，后来局势发生变化，法出现了断层。他们不顾艰辛地来泰国学习，希望把法带回去。首先遇到的难关是语言，一定要有翻译。幸好隆波这里有懂泰文的中国人帮忙翻译。如果泰国人不来守护与弘传佛教，未来某日，我们的后人就要去中国学习了。

跨国学法，困难重重，路途艰辛是障碍之一，而语言障碍则首当其冲。若让隆波讲中文，只会说一个字“家”（潮州话的“吃”），其它的不会，也不认识。中国人听不懂泰文，需要有人翻译。有一天可能我们也需要去其它国家学习。若不善加护持，后人也许无“法”可学。诸如此类的话，隆波已经讲了好几年。没有谁可以为我们护持佛教，惟有我们自己。

护持佛教的方法是：一定要学习且致力于实践，从而获得正确的了解与领悟。一旦达成，便可以称为拥有了正见，之后就可以将其传递给感兴趣的人。

弘法是有条件的——要以慈悲心去行持。若想从中牟取私利，“法”便徒有其表。

根据隆波多年讲法的经验来看，如果戒有缺损、禅定薄弱、动机不纯，法流是无法弘传出来的。听法之心与讲法之心一定要干干净净，至少要有戒，以及对佛、法、僧的恭敬心。心门需要敞开，法才能从讲法之心流入听

法之心。

如果大家听过隆波的法谈 CD，且听过多次的话，就会发现隆波的开示依然是原先的内容，但是每一次听，我们的理解与领悟却不尽相同。从讲法之心流淌出来的法流，听众的心灵品质越高，理解与领悟就越发清晰，越趋近于实相，这正是法的神奇与殊胜。不像是世间知识，说哪个词就是那个词，非对即错，没有延伸性。

而法的学习——今天听法之后有了理解，问说理解得对吗？对。而经过学习实践之后再听，虽然还是原来的内容，理解与领悟却非同以往。再问说，现在的理解对吗？依然对，但却是不同层次的对，对的级别不同。这就是法的神奇与殊胜之处。它不是嘴巴说然后传进耳朵。

法是以心传心的。

弘法者需要具有真正的慈悲。如果心中潜匿着其它动机，法不可能流淌出来，听众最多只是获得记忆，心是不会醒来的，因为得到的只有记忆。

大家跟随隆波学法已有一段时间，谁觉得自己有转变的，请举手，有吗？有很多！那再问——谁觉得自己根本没有变化，有吗？真没有？谁觉得自己比以前更坏，有吗？应该有。没有吗？看起来似乎应该欣慰，但不太相信，一定要观察得久些，要久经考察。

比如，若有人告诉我们，他已经见法开悟。佛陀没说过这时要讲“善哉”之类的话。佛陀开示道，不要马上随喜，也别即刻拒绝，再考察一段时间，慢慢体会。

比如，我们说自己因学法而有所转变。隆波在相信和随喜之前，一定会先考察许久。否则，今天随喜，下个月又要请求收回了。隆波不是政治家，无法出尔反尔。

想得到什么，就一定要付诸实践。包括持戒在内——对身与口进行调整，为提升心灵做好准备。

提升心灵的工作有两项。

第一项是让心获得力量，让心鲜活自然，为开发智慧做好准备。第二项工作是让心变聪明，以便获得正确的理解与领悟，令正见生起。因此，提升心灵有两个目标：提升心，令其获得禅定；以及，使其产生智慧。

隆波反复不断地教导说，要有禅定与智慧。如何才能让禅定与智慧生起呢？一定要具备觉性。若无觉性，生起的禅定会立即变成邪定，而不会有正定。若无正定，智慧根本不会生起。

所以首要的工作就是发展觉性。关于“觉性”——隆布特长老教导：觉性于任何场合、任何时间都是不可或缺的。若缺乏觉性，所有的善行与美德都将付之一炬。如果具备了觉性，戒、禅定与智慧才可能生起。

觉性是无我的，我们无法指挥觉性生起。心也是无我的，无法命令其生起觉性。所有的境界或状态，称之为“行”。诸“行”是无常、苦以及无法掌控的。

觉性不会无缘无故地生起。即便在路边竖起广告牌，提醒说：开车的时候要有觉性，等等的。那只是普通的觉性、世间的觉性，并非我们所需要的觉性。问说，世间的觉性有利益吗？有。开车不会撞人，走路不会坠沟，有好处。但如果问，它与道、果、涅槃有关系吗？差得远呢。

想要透过修行来提升自心，觉性是必不可少的，继而再令智慧生起，最终抵达道、果、涅槃。能够让心抵达纯净无染和解脱自在的，必定是四念处的觉性。“四念处的觉性”是觉知自己身与心的觉性，而不是观察别人的身和心。如何训练才能让四念处的觉性生起呢？一定得经由实践，因为

觉性不会无缘无故地生起。

有时候隆波也看广告，从春武里坐车过来的路上会看到很多大广告牌，上面真心实意地写着：喝酒会导致没有觉性。大家看过这类广告牌吗？投放广告的恰恰是酒商，在酒瓶旁写着：喝酒会导致失去觉性。喝酒导致昏昏沉沉，等等的。写是这样写，但是照卖不误，而且也有人喝。“喝酒会导致没有觉性”，看起来也是事实，但那是“世间的觉性”。若论及“四念处的觉性”，无论那人喝酒与否，都尚未具备。

想要在世间找到真正具有觉性的人，实在是太稀有了。所以，我们一定要训练。没有幸运，也没有碰巧，不存在不劳而获。所有的一切都符合业果法则。如此做，就有如此的结果；那样做，则有那样的结果。播种生起觉性的因，才会收获觉性生起的果，如果播撒的是缺乏觉性的因，则不会生起觉性。

觉性生起的近因是——心能够牢牢记得诸种境界或状态。隆波在此提及的觉性是“四念处的觉性”，也就是觉知名法与色法的觉性。要想生起能够觉知名色的觉性，心一定要牢记名色的诸种境界或状态。在起步阶段，我们要选择一种禅法来练习，别期待天上掉馅饼——指望听隆波讲法，听着听着就豁然顿悟了。

佛陀时代，听一点点法就证悟成为阿罗汉的行者不乏其人，而我们听了很久很久，初果仍然遥遥无期。因为大家的波罗密不一样。他们生生世世累积着波罗密，数不胜数。有些人累积了几十万大劫的波罗密才得以成为神通广大的上首弟子。而我们的波罗密比较少，先谦虚一点，别预估自己有很多波罗密。如果波罗密很多，就不会出生于此了。这里有什么值得出生的？因此一定要训练，觉性不会无缘无故地生起。

修习任何一种禅法——观身也行，观受也行，或者感觉苦乐也行，观自己的心也行。练习去观，是为了让心认识那些境界或状态。然后常常看到它们，直到牢记它们，觉性才会自行生起。就像我们认识某人，比如某个亲人，但二、三十年未谋面，等到再见面时也已经记不起来了，形同陌路。而对于每天见面的人，不用看脸，只听走路声就知道了。碰到过吗？听到脚步声就知道是谁。为何会如此？因为常常听见。或是听到咳嗽声，就知道是谁了，因为常常听到。

要想让心能够牢牢记住境界或状态，就要常常看到它们。

一定要看自己能够认识什么样的境界或状态。什么更适合我们，是色法还是名法？自我审查，不需要问别人。何种色法适合我们？何种名法适合我们？这是必须自己去体会的。

比如，有人擅长于觉知色法，觉知色法也有许多选择——例如，觉知呼气、吸气，让觉性与呼吸在一起，这称为“安般念”。呼气，觉知自己；吸气，觉知自己。如果一再频繁地重复，到了某个阶段，心就会牢记呼气与吸气的状态。一旦心牢记了这个状态，那么当我们迷失、走神、发呆的时候，只要呼吸节奏稍有改变，心就会及时知道。

烦恼习气生起时，呼吸会改变吗？有感觉吗？当嗔心生起时，呼吸是变快还是变慢？贪欲生起了呢？呼吸变快还是变慢？如果是微细的贪欲，心情是舒畅的。如果是强烈的贪欲，呼吸会急促。嗔心生起时，呼吸大部分是急促的。走神的时候呢？就会忘了呼吸。因为一旦知道呼吸，就没有走神了。

所以我们要不停地去体会。譬如，训练“呼气，觉知；吸气，觉知”以后，一旦呼吸的节奏改变，或是忘了呼吸的片刻，觉性就会自行生起，记

起——色身正在呼吸。一定要不断地训练,天上不会掉馅饼。

若不擅长观身,观受也行。受就是——苦的感受、乐的感受、不苦不乐的感受。身体方面有苦受与乐受,心则有苦受、乐受、舍受(不苦不乐受)。

隆波讲的观受,或许与某些道场不同,有些道场教导要观身体的感受。隆波认为身体的感受太复杂,一会儿生起在头,一会儿生起在脚,不停地变换地方,很难观察。而且有时候同时生起好几种感受,这里痛,那里也痛,然后就会发懵,不知观哪里才好。

如果是观心的感受,则极为简单。心的感受只生起在一个地方——心。不同于身体感受,从头到脚每个地方都可能生起,心的感受只生起在心里。我们原本就能够认识心的感受了——快乐,认识;痛苦,知道;不苦不乐的舍受,也见过。

比如,能回答吗?当下是苦、乐、还是不苦不乐?谁不知道自己当下是苦、乐、还是不苦不乐?如果跟不上,再详细解释一下。没人举手,就当是大家已经懂了。不能再找借口说不会修行了。

接下来,心有快乐,要知道;快乐消失,也要知道。心有痛苦,知道;痛苦消失,也知道。心不苦不乐,知道;不苦不乐的感受消失,也知道。痛苦消失,可能生起快乐,或变成不苦不乐,然后再生起新的苦。痛苦不断地重复却又完全不同。快乐也是同样的情形,快乐灭去之后,可能生起新的快乐,也可能生起痛苦,或生起不苦不乐,这是无法选择的。

一旦接触到满意的所缘,快乐就会生起,接触到不喜欢的所缘,痛苦就会生起。抓不住所缘,“迷”会生起,“痴”就会掌控心。散乱时,什么都抓不住。就这样慢慢体会,不断观察自己的心。心有快乐,知道;有痛苦,知道;不苦不乐,也知道。知道,不是为了干预,也不是为了阻止痛苦,不

是为了永葆快乐。

要慢慢地观察,如实地觉察。接下来,快乐生起时,觉性就会自行运作,觉知到——哦!快乐来了;痛苦生起时,觉性也会自行生起——哦!痛苦来了;不苦不乐的时候,也能够记得——现在不苦不乐。不苦不乐很难觉知,苦与乐相对容易些。苦与乐之间哪个更容易观照呢?能回答吗?苦更容易被观照,因为我们讨厌它;快乐会让我们沉迷进去,不愿意观,很快就被痴控制,什么也无法观了。痛苦生起的时候,是很容易观照的。

因此,若以受念处的修行来让觉性生起,就要——心有快乐,知道;快乐消失,也知道。心有痛苦,知道;痛苦消失,也知道。心不苦不乐,知道;不苦不乐消失,也知道。如此训练不懈,随之而来的结果是——苦、乐、不苦不乐生起时,觉性都会自行运作。

如果观身与观受皆不擅长,也可以观心。

观身除了观呼吸之外,还分为几类:比如行、住、坐、卧的“四威仪”,非常容易——站,觉知自己;坐,觉知自己;走,觉知自己;卧,觉知自己。或是“正知”——动,觉知;停,觉知。像现在我们坐着,大动作是坐,其实还有小动作——有时这么坐,有时那么坐。

大家知道禅堂里讨人嫌的坐姿是什么吗?好不容易才能唤醒,还睡眠惺忪。本是来听法的,结果却睡着了,还不如在家里睡呢。这样的姿势称为小的肢体动作,大动作还是坐,小姿势却变来换去,有人坐着扇扇子,有人抓抓这里、挠挠那里,我们与猴子是一个族类的,难以静止不动。

我们不同于天神和梵天神,天神、梵天神、魔王都是规规矩矩的,比大家要规矩得多。比如魔王,祖师大德们曾经说过,魔王听法的时候,毕恭毕敬,纹丝不动。为什么非要动来动去呢?因为我们的身体一直是这里痛,

那里不舒服。师父们是这样讲的,隆波是这样听过来的。

就观身而言,最简单的是观身体呼气、吸气;或者观身体的行、住、坐、卧;或者观细小的动作。笑也属于小动作,我们依然坐着,但脸在微笑,这时要去觉知。倘若不断地觉知,接着只要身体一有动作,觉性就会自行生起,自发地觉知到正在动的色或正在静止的色、正在呼吸的色、正在行、住、坐、卧的色。

如果是观照感受,则建议去观心的感受:一会苦,一会乐,一会不苦不乐,变化不断。观至娴熟的时候,觉性将会自行生起。

所谓“观心”,并不是直接去观心。有人说自己在观心,却不明白何谓“观心”。心本身是观者,直接去观心是观不了的。因为心无形无相。心就是能够觉知所缘的那个(能观)。“能够觉知所缘的那个”,能够体会吗?它本身无形无相,速度极快,来去无踪。事实上,心的生灭速度极快,以致于我们看不出来。就像电一秒钟生灭几十次,由于速度太快以致于感觉不到它在生灭,心的生灭速度则更甚之,以致于被误以为是永恒的。

我们不可能唐突地直接观心,那是观不到的。只能透过“心所”来观,比如,透过苦与乐,快乐的心是一种,痛苦的心是另一种,然后就会发现:快乐的心生起即灭,痛苦的心也生起即灭。佛陀将上述练习归于受念处的范畴。

如果修习心念处,就要观“善”或“不善”。如果贪心重——心贪,要知道;贪消失了,也知道。嗔心强——心生气,知道;生气消失了,也知道。就是这样一对一对地去观。走神的心、觉知的心,是一对一对的。散乱的心、萎靡不振的心,也是一对一对地。

你的哪种习气特别强,就以它作为观照的重点,其它所缘只是随赠

品。贪心重的人会看到:一会儿“想要”,一会儿“想要”消失,一会再次“想要”,一会儿“想要”又消失。整天这样去看,直到心能够牢记“想要”的状态。“想要”一旦现身,就会即刻知道,因为觉性自行生起。这样训练正是为了让觉性生起。

特别容易生气的人可以去观:一会儿“生气”,一会儿“生气”消失了;一会儿又“生气”,一会儿“生气”又消失了。反复训练,心将牢记“生气”的状态。一旦“生气”稍露端倪,哪怕只有一丁点儿不舒服,觉性就会自行生起,立即察觉到——哦!生气了,又生气了。而不是等生气过了三天三夜才想起来,如果那样,说明觉性还未生起。

这完全取决于训练。如果持之以恒地用功,不久觉性就会生起。觉性的职责是及时知道身与心。没有觉知身与心,便不可能修习毗钵舍那,也无法开发智慧。开发智慧正是学习名色(身心)的实相。如果忘了身、忘了心,就不可能学习,就像学生还没找到上课的教室。

所以,一定要透过训练来发展觉性。有觉性之后,戒、定、慧将会生起,不再有难度。比如:想让戒生起,就要依赖觉性去及时知道烦恼习气。烦恼习气是非常恶劣的敌人,若是粗重的烦恼习气,一般以戒来战胜它。

依赖觉性,令戒生起,如此便很容易战胜粗重的烦恼习气。烦恼习气生起时,要有觉性地及时知道。贪欲生起,及时知道;嗔心生起,及时知道;迷失生起,及时知道;散乱或萎靡不振生起,也要及时知道。

常常地及时知道,戒便会自动生起,因为烦恼习气控制不了心。烦恼习气控制不了心,就不可能破戒。人之所以破戒是因为被烦恼习气控制,对吗?当我们说着毫无意义的话时,心是善的还是不善的?不善。我们不停地说,不该说的也说。比如做禅修报告应该精炼要点,结果有人一开口

就是长篇大论,听了会头晕。正是被烦恼习气控制了,才会一直说。如果不说,也许会明白更多。因此,能够有觉性地及时知道烦恼习气,戒就会自动生起,就容易持守戒律。

这样的戒,称之为“根尘戒”(根律仪戒),即是眼、耳、鼻、舌、身、心接触所缘后生起的戒。六根接触六尘之后生起了感觉,能够生起觉性去及时地知道。贪、嗔、痴生起时,如果及时知道它们,心就会处于平常状态。平常心是自然、正常、普通的,这样的心是“有戒”的。不是五戒,八戒,二百二十七条戒,那些称之为“戒条”(别解脱律仪戒)。我们需要的是“根尘戒”,一定要多多练习。

眼、耳、鼻、舌、身、心,接触所缘之后,烦恼习气生起,要生起觉性及时地知道。假如想要生起禅定,又该怎么做呢?

禅定的天敌是“五盖”,认识它们吗?“欲贪”,就是满意于色、声、香、味、触;“嗔恨”,就是不满意于色、声、香、味、触;“掉举”、“恶作”,也就是散乱与烦躁不安;“疑”,是指怀疑、举棋不定;“昏沉”就是昏昏欲睡。这些都属于中等的烦恼习气,与粗重的烦恼习气——贪、嗔、痴——不同,“五盖”属于中等的烦恼习气。

其背后的罪魁祸首是散乱。没有散乱,就不会去“爱”,没有散乱,就不会有“嗔”,没有散乱,就不会有“疑”,没有散乱,就不会萎靡不振。因此,散乱是罪魁祸首。所以,在散乱的时刻,要及时地知道。

心经常散乱到六个根门,也就是散乱到眼、耳、鼻、舌、身、心。去观照六个根门过于繁琐,选择其一即可,选择一个根门:心。心会跑到心门去工作,大多数时候是跑去想。

认识“心跑去想”吗?“跑去想”、“偷偷想”、“暗地里想”,祖师

大德们给予它们不同的称谓。心整天在暗地里左思右想,像个小偷。如果有觉性地及时知道“心跑去想”,“跑去想”就会即刻灭去。因为它们都是烦恼习气,无法战胜觉性。觉性生起的刹那,心会自动安住,禅定即时自动地生起。

经常听人分享说,虽然修习禅定,却从未有过入定的经验。跟随隆波学法之前,即便有定也是邪定,打坐之后,恍兮惚兮的忘了自己。正定是觉知自己的禅定,以前根本无法获得。经由不断地聆听隆波的讲法,持之以恒地练习,以及不懈地发展觉性,现在感觉到了吗?自己的禅定有所进步吗?谁觉得禅定进步了,有吗?谁觉得自己比以前更糟了?中国人也不乏举手的。

中国人的反应会慢一点,因为要先等翻译。留心观察会发现,在隆波说笑话的时候,泰国人先笑,过一会儿,中国人才接着笑,因为他们刚听完翻译。泰国人和中国人笑的时段不同,能迅速区分出来。这里坐的是中国人,他们笑得慢一拍。看到了吧?他们刚刚笑。感觉到了吗?当我们在笑的时候,我们对中国人的感觉有所改变,谁感觉得出来?有一种朋友般的觉性生起,能够感觉到吗?刚开始还有疏离感,一旦他们笑我们,我们又笑他们,就感觉成为一伙,成为了一家人。在寺庙听法时,泰国人笑,中国人也笑,然后泰国人笑中国人,中国人又笑泰国人,就像回音壁一样回来返去。

好!现在继续听法。

如果生起觉性及时地知道五盖或者散乱——绝大部分的散乱都是心跑去想了,假如及时地知道,禅定就会生起,如此一来,获得禅定就不再是难事。我们要及时知道散乱的心,而不是禁止心去散乱。若想禁止心散乱,



称之为“痴心妄想”。因为，心是无我的，无法被指挥。只需要及时知道心在散乱，心会自动停止散乱，禅定将会自行生起。

发展觉性是为了来到开发智慧的阶段，这才是重点。我们全力以赴地训练，正是为了让智慧生起。原先我们觉知身体呼气、吸气，这将得到觉性。继而进一步提升——照见名色(身心)的三法印。

开发智慧就是要照见名色(身心)的三法印，这是毗钵舍那的智慧，而非普通的智慧。要想生起毗钵舍那的智慧，一定要照见三法印。三法印就是——无常、苦、无我。“无常”——曾经存在的，继而消失了；“苦”——正存在着的事物，被逼迫着消失；“无我”——无论事物生起还是灭去，都无法指挥，一切随顺因缘，而非随顺我们的心意。看见三法印的任何一个都可以，全都是修习毗钵舍那。

因此，身体呼气，觉知；身体吸气，觉知——这就是训练觉性。让我们慢慢地体会：呼气的身体是被觉知的对象。看到了吗？已经有了两个部分：身体，是被觉知的对象；心，是觉知者，这被称之为“分离名色”。在毗钵舍那的修行开始之前，需要先具备基础的智慧，称之为“名色分别智”。“分别”，是指能够分成一个部分、一个部分的，“名色分别智”就是能够分离名色。

比如当下，色正在坐着，感觉到了吗？谁觉得是自己在坐着？若有觉性——坐着，就知道在坐着。若是提升到发展智慧——坐着的色，是被心觉知的对象。谁看到了？试着甜甜的笑，是身在笑，感觉到了吗？身体在点头，感觉到了吗？就只是觉知，不用后续再造作什么。如果笑……点头……不要这样(尊者演示)，这样太假了。左转，觉知；右转，觉知，就是自然而平常的。

每走一步，身体移动，都觉知自己，便会得到觉性。而每走一步，若有照见：正在走的不是我，仿佛一个机器人在走，心是观察者。这样洞悉就已经在开发智慧了，已经开始剥离错误的见解——认为名与色是我、是我的，这称之为“开发智慧”。

因此，慢慢观察就会看到两个部分：第一部分是作为观者与知者的心；第二部分是所缘，也就是被心觉知到的对象。被觉知到的所缘，可以是身，看到身体行、住、坐、卧，而心是知者，这样已经能够分离名色了。

或者，有人看到苦、乐生起，心是知者，感觉到：苦、乐与心是不同的部分，这也被称为“分离名色”或“分离蕴界”。或者，贪、嗔、痴生起的时候，照见到：贪、嗔、痴是被觉知的对象，心是知者。谁能做到？看见生气与心是不同的部分。试着举手，有吗？如果没有，那就落后啦。

现今很多人已经步入毗钵舍那的修行。刚刚只讲到“分离名色”，隆波称为“分离蕴界”，不同的祖师大德对此有不同的称呼。真正按照经典来讲，应是“分离名色”。色又可以进一步分离，分离成地、水、火、风。名也可以继续分离，分离成为四蕴：受蕴，想蕴，行蕴和识蕴。可以称为“分离名色”，也可以称为“分离蕴界”，这取决于每个人的表述习惯。

事实上，是将“自我”分离成一个一个的部分，看到身是一个部分，心是观者；苦、乐是一个部分，心是观者；善与不善是一个部分，心是观者。心自行工作，时而跑去看，时而跑去听，时而跑去想。它能够自行运作。

谁是观者呢？心正是观心的那个——以心观心。当下一刹那的心，去观前一刹那心的运作：比如，前一刹那心在生气，紧接着，这一刹那的心知道了刚才在生气；前一刹那心贪，后一刹那的心知道刚才贪了。这样不断紧随着去观，便是以心观心。以心观心不是守株待兔式的紧盯，紧盯心，

反而看不到心。隆布敦长老曾经教导隆波说：“以心找心，就算用上宇宙生灭一次的时间也找不到。”因此无需寻找——心在哪里？如果去找，是根本找不到的。

要慢慢体会和观察：身体是一个部分，苦乐是一个部分，烦恼习气是一个部分，觉知所缘的心又是另一个部分。每一个部分、每一个部分，全都是无常的；全都是苦的——被逼迫着要变化；全都是无我的——无法被指挥，也不受掌控。

比如，清楚呈现在身体的三法印是：苦——身体始终被逼迫着；无我——我们无法真正指挥身体，无法让它不老、不病、不死。无法真的指挥它，最多只能操纵一点点——基本能指挥它行、住、坐、卧，但也只是临时的，身体睡着而心醒的时候，心就无法指挥身，那时身体并不听从心的指挥，因此身体并非真在掌控范围内。

清楚呈现在心的三法印则是：无常——因为心变化疾速，时苦、时乐、时好、时坏，始终动荡不安；无我——它是自行运作的。生气，是心自己生气；贪，是心自己贪；迷，是心自己迷；心自己好；心自己坏；心自己乐；心自己苦。我们指挥不了。既无法命令其快乐，也无法禁止其受苦，无法指挥它好，也无法禁止它坏。

就是这样学习而已。能够生起觉性经常地觉知自己，那么觉知身的时候，就会照见身的三法印。觉知心的时候，就会照见心的三法印：心，有的只是无常与无法控制。这样修习被称为“开发智慧”。

智慧圆满了，圣道即会生起，心会契入中道。而我们现在的心是无法保持中立的：接触到喜欢的所缘则满意，接触到不喜欢的所缘则不满意。

满意了就动荡，感觉到了吗？对所缘感到满意时，心会膨胀；对所缘

不满意的时候，心会萎缩；遭遇到让自己极度不快的所缘，就会怒火中烧，不只是萎缩，还会发抖、燥热。接触所缘之后，心就不停地变化。

我们要慢慢地学习看清实相，而不是强迫心必须好、必须快乐、必须宁静。好是无常的，宁静是无常的，快乐也是无常的，并没有任何实质的意义。我们要看到实相：此身惟有“苦”，此身惟有“无我”，有的只是一堆物质元素。此心惟有“无常”，此心惟有“无我”，无法被控制。

不断观照下去，“有我”的邪见最终就会脱落，心契入中立，因为它变聪明了——了知快乐是临时的，痛苦是临时的；好是临时的，坏也是临时的；行、住、坐、卧，是临时的；吸气、呼气，全都是临时的。心因为智慧而保持中立，知道所有的一切都是临时的，所有的一切皆无实质的意义且无法控制。接下来，快乐生起，心不再膨胀；痛苦生起，心也不再萎缩，不会进一步去造作。“知道”之后，止于“知道”，“就只是知道，就只是看见”，心有中舍，不再挣扎。

假如福报和波罗密具足，心会自行进入禅定，毫无刻意的作为，心会自己集中起来进入禅定。隆波请教过隆布敦长老，事实上还没有问，是长老先讲的：比如，有人在观心，就只是观心，心突然集中起来，而后整个世界灭去，只剩空。长老说，这是心进入八定。当事人觉得困惑，问道：我正在观心，并没有要入定。怎么可能入定呢？长老说，观心会自动证得禅定。因为心没有起与伏，非常稳定，心安住之后，自行集中起来。

如果福报和波罗密足够，心集中起来就会在禅定之中开发智慧。只需开发一丁点的智慧，随后圣道即会生起。圣道生起在禅定之中，而非在其外。即便就像我们这样坐着听法也完全可以生起圣道。在佛陀时代，听众们坐着聆听佛陀讲法，津津有味地听，随后就有五百位证悟初果，五百位

证悟阿罗汉，等等的。根本没有人在修习入定，为何就会证悟呢？因为在证悟的一刹那，心自行进入禅定，就只是那么一刹那。

曾有一位大德分享：当他坐着讲法的时候，有一个刹那，心突然集中起来，切除了所有一切。当心从禅定中退出之后，烦恼习气已经断除。随后他迅疾想到：刚才开示到何处了？回想起来之后就继续讲法。

这位尊者是隆波的一位师父。他说，“在那个片刻，在座之中没有谁知道刚刚发生了什么。”也许因为那些听众都没有将心往外送，都在非常认真地听法，所以无人知晓。若是碰到那些心往外送的专家，就会知道：哦！尊者的心集中起来了！亮起来了！心往外送的人，能够知道宇宙的一切，唯独不知道自己，只知道别人。当时那些听法者真的很棒，没有人知道在尊者那里发生了什么。尊者的心转变的时刻，听法并没有任何中断，就仅仅是说话期间的停顿而已。就像隆波这样，停顿的时间长吗？只是一瞬间，对吗？电光石火一般，生命已经彻底转变。

因此，禅定会自行生起，无需顾虑自己会不会入定，届时心会自动进入禅定。在佛陀时代，有些人一听到法就断除了烦恼，证得初果、二果、三果、四果，数不胜数，可以排很长的队。事实上，他们是睁眼坐着听法的，眼睛一眨一眨的，却视而不见，已进入内在去工作了。

我们慢慢练习，有一天也会获得殊胜之宝。隆波看了看大家修行的整体趋势，时至今日，可以称为“非常不错”，我们的心已经变了——成为“觉知、觉醒、喜悦”的人。我们已经可以分离蕴与界。有人能看到名色的生灭，但一定要达到足够的量。

居士们的弱点是用功不够持续，禅定不够。所以，每天要在固定形式之中练习，这样可以增加禅定力。平时要力所能及地多多观照，除去工作

中必需用到思维的时间之外，从醒来直至临睡以前都可以实践，用生命去修行，一定要证悟道与果。

现在如果懒惰，接下来，心会越来越脆弱，因为已经习惯了软弱。必须要忍耐一段时间。就像我们在读书的时候想得到学士学位，也必须忍耐，对吗？忍耐至毕业，就舒服了，可以去工作赚钱了。因此，必须忍耐。居士的弱点是持续性太差，有时候练习，有时候放弃，借口众多：父亲要往生了，丈母娘要出生了，等等的。各式各样的理由，有点糟糕。

一定要用心修行，才可以获得殊胜的礼物。接下来做禅修报告吧。



居士 1：顶礼隆波！如何自我检验是否有毗钵舍那的杂染？

隆波：毗钵舍那的杂染，绝大部分是体现在自以为开悟，甚至自认为已经证得阿罗汉。可以去观察那一刻心有没有归位？如果没有归位，却自以为证悟了，那么不是真的。毗钵舍那杂染生起的时候，心全是往外送的。

毗钵舍那的杂染有十类，在《Yukanatasu》经里，阿难尊者谈及了十类的毗钵舍那杂染，尊者使用的名词是——“散乱于法之中”，共计十项，也就是毗钵舍那的十种杂染。而且尊者教导了解决之道——让心获得禅定。如果让隆波来描述就是——心若真正归位，十类毗钵舍那的杂染都会荡然无存。心若没有归位，就会被它们所骗。

惟有已经修习毗钵舍那的行者，才会生起毗钵舍那的杂染。正如要想生起禅相的人，就要修习禅定。禅定的敌人是——被禅相所骗，而毗钵舍那的敌人则是——被毗钵舍那的杂染所骗。

此刻的心，归位了吗？你确定吗？隆波不相信，试试再去观照。你的心的确是宁静的，却散乱在外，感觉到了吗？试着用呼吸把觉知带回来，你想得太多了……试着呼吸……没有让你去想……呼吸，当下的心跟刚才的不同，体会到了吗？刚才，你的心散乱在法里，散乱在外，这样一来，毗钵舍那的杂染就有机会生起。如果心归位了，毗钵舍那的杂染便会全部消失。

好，下一位。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 2：顶礼隆波！我跟随隆波学法已经好几年了，这是第四次来作禅修报告，每一次隆波都会有所开示。上一次隆波说，“要去修习慈心”，我回去也有用功。现在又有机会作新的报告——我刚刚才知道轻松的心是这样的，然后开始体谅别人，以前自以为了解自己，现在却发现，事实上，我有非常多的伪装与修饰。

隆波：对！

居士 2：非常之多。

隆波：一般人都会构建层层的外壳来包装自己，希望让别人看到我们的好。修行人也会构建“修行人”的外壳——也就是境界，然后住进去，以为那就是在修行，事实上，正迷着呢。依赖于觉性和智慧，慢慢地学习与观察就会知道——正是自己构建出来的事物在欺骗自己，心会因此而松脱出来。继续去学习，你还是想得太多了。

居士 2：非常感恩！

隆波：心已经有了很大的变化。快乐比以前多很多了，以前动不动就生气。

居士 3：顶礼隆波！两年前，隆波说让我大胆放手，因为那时候，我的觉知非常微细，很快就去到无色定。在隆波开示之后的某天，听音乐的时候，突然看见心松脱出来！看见心松脱的一瞬间，即刻明白：事实上，自己一直是在抓取。

隆波：对。

居士 3：从那之后，各种境界可能依然与以前相同，不同的是，现在能够紧随着及时知道与看见它们，而且何时心在抓取，就即刻知道它在抓取。然后又好像变回不会修行的普通人，因为心何时抓取，我会知道它在抓取。这就是目前的情况。

隆波：很好，不错，继续用功。如其本来面目地知道，那样才会知道实相。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 4：顶礼隆波！我感觉自己的修行似乎还未上路。

隆波：什么？

居士 4：还不太会修行，觉性不怎么生起，禅定也很少。比如：看见生气了，自己也知道，但只是一瞬间，之后就卷进生气里了。

隆波：一定要训练，禅定力不够就容易被卷入。

居士 4：好的。

隆波：选择任何一种禅法来训练，常常的及时知道“心跑了”。不禁止心跑，而是心跑了，知道；心跑了，知道。等到真正上战场的时候，心跑掉的一瞬间，就会立即知道，否则会跑掉很久。

居士 4：我现在基本上按照隆波的开示在用功，每天打坐 15 分钟，但发现全是在散乱之中。

隆波：没关系。感觉到了吗？现在你的心力增长了。

居士 4：可是好像只能安住一瞬间，然后就会看见欲想一点点跑出来。

隆波：无论何种境界生起，都要及时知道它们。如果心跑了，知道；心跑了，知道，就会获得禅定。很好，继续用功。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 5：顶礼隆波！今天是我首次作禅修报告，听您讲法已有几年了，也实践了很久，真的觉性或假的觉性生起了，都紧随着去知道，我擅长于观身与观感受，有一次感觉自己不是自己，心里生起恐惧。

隆波：对。

居士 5：现在又会生起，某次坐着在工作，看见自己的手好像是别人的手，吓了一跳，常常地紧张不安。

隆波：要去知道紧张。

居士 5：也是紧随着去知道，看见紧张生起而后灭去。我想请教，在生灭的时候，是否要不断地紧随着觉知？

隆波：我们要不断地观照当下。

居士 5：当下？

隆波：当下！并不是要紧随着去到特定的地方。

居士 5：好的。

隆波：什么在当下生起，就去知道它。看到实相之后，心紧张、害怕，都是正常的，常常看见就不会感到害怕。就像打坐之后看到鬼，最开始会怕，但是天天都看到，就不会害怕了。

居士 5：我不会打坐，只是走路。

隆波：那么就去觉知身。

居士 5：是的，在日常生活中，我需要走着工作。

隆波：小心，别让心像现在一样粘着于“如如不动”。现在很紧张，对吗？然后就被锁住了。

居士 5：很紧张，然后紧随着去觉知紧张。

隆波：感觉到吗？此刻你在打压。

居士 5：感到特别昏沉，因为今天比平常起床早。想请教您，目前我这样紧随着去知道、紧随着去看见，是否正确？

隆波：也算正确。但以后修行进步了再回头看，就发现又错了，这是一种常规——“正确”是有次第的。无需疑惑，是“正确”的。

居士 5：我不知道何时能再顶礼您，因为我在国外。

隆波：观照自己当下的身与心，在哪里都是一样的。

居士 5：现在感到非常紧张，于是就紧随着去觉知紧张，它会自行生灭。

隆波：观照紧张是没关系的，但是别跳进去干扰它。当下你有跳进去打压它。一旦去压制，就会感到憋闷。

居士 5：是的。

隆波：慢慢去观，然后，心会逐渐地提升，心的学习是需要花时间的。

居士 5：非常感恩！

• ❀ ❀ ❀ •

居士 6：顶礼隆波！我是第二次作禅修报告。上次隆波开示说，我要再大胆一点地观照。现在开始看见身体是苦，因为在日常生活中看见自己“被逼迫着”，刚刚解除了一种苦，又有另一种苦。

随着越来越多地看见，也更愿意接受，开始洞见到身体是一个部分，心是一个部分，感受是一个部分，看见行蕴与造作又是另一个部分。一旦越来越愿意接受，就照见每个部分是各自分开工作的，不干扰它们，仅仅只是看着，就不会有苦。而最近感觉看不清楚境界了，不知道正确与否？

隆波：看不清楚，不用吓一跳。看不清楚，就知道看不清。模糊，就知道模糊，这样就已经看对了。

居士 6：好的。

隆波：如果看不清楚却想去看清，就肯定错了。“看不清楚”的状态本身也是生灭的。

居士 6：恩。

隆波：它本身也是一种境界——模模糊糊的。

居士 6：好的。

隆波：如其本来地去知道即可，不用非得好。

居士 6：以前看见“心跑掉了”，就会瞬间知道，现在看见的却是“灭”的片刻。

隆波：嗯？

居士 6：看见了就灭去，看不到开头了。

隆波：一旦训练娴熟，“灭”就会变得明显。

居士 6：好的。

隆波：“灭”会明显，有的只是不断地灭、灭、灭……

居士 6：好的。

隆波：没什么可奇怪的。

居士 6：我还在正确的路上吗？需要额外的调整吗？

隆波：在。去继续用功吧。

居士 6：顶礼！感恩！

• ❀ ❀ ❀ •

居士 7：顶礼！隆波开示说让我去观身。能观到什么就努力去观，不好也行，我就是这样不断地提醒自己，而对于观白骨，不知道该怎么做，于是就努力觉知，不好也行，对吗？

隆波：对，隆波说过了，训练并不是为了得到好，能够觉知自己，看到身心在不停地工作，那是最好的。感觉到了吗？你的心已经变了。

居士 7：感到散乱减少了。

隆波：对的。

居士 7：还有一点。

隆波：是的，你的禅定已经生起，继续用功吧。

居士 7：好的。

隆波：你观自己的身体，禅定就会很快生起。

居士 7：还有个问题，我妈妈大脑严重受损，主治医生说康复的机率很小，但医生并没有说毫无机会。想请教隆波，是继续治疗还是放弃？我不希望伤害妈妈，也不希望自己造恶业。

隆波：这很难说。假如说得不谨慎，隆波也在造恶业。比如，以前有人问过是否该替病人拔掉输氧管，拔还是不拔？拔掉之后属于杀害亲人吗？其实一切取决于动机。假如是刻意希望其死，条件就都具足了；若没有刻意希望其死，而是看见他非常痛苦，每天被医生治疗，不断地被切割这里那里，已经回天无力，有的只是痛苦而已。这样做的用心便是不希望

他受苦。这完全取决于用心,取决于动机,何种动机导致造何种业。

居士 7: 如果身体无法继续维持了,比如,已经无法呼吸了呢?

隆波: 那就帮助他呼吸,帮助他减轻病痛,都可以尝试,但是不用再服药了,因为没有意义了,不可能再康复。要去判断什么是用于维系生命? 什么是用于治疗? 治疗不了就不用再继续,如果回天乏术,也只是白白受苦。但是如果不让其喝水,故意让其赶快离世,这是不可以的。

• ❀ ❀ ❀ •

居士 8: 顶礼隆波! 原先我想问问题,听完您的开示就明白了,现在没有问题了。

隆波: 那么隆波就给你发赠品。建议你,别想太多! 你思维用得太多了! 你要多多觉知: 快乐,知道; 痛苦,也知道; 善,知道; 不善,也知道。不断地及时知道的感觉。不需要再去搜寻其它什么了。结束了。

• ❀ ❀ ❀ •

主持人: 今天到此结束,我们已经听闻了法。请允许我作为在座各位的代表,念诵供养文,大家一起用心跟随: 我们在座所有人请求供养所有的物品给隆波帕默尊者,请求尊者慈悲接受,为了我们所有人以及家人的永恒利益与快乐。

隆波: 念诵祝福文——

如河水充满,遍满于海洋;

如是此布施,利益诸亡者!

愿你欲与愿,能迅速达成,满一切期望;

如十五月亮,亦像如意宝!

愿诸灾免离,愿诸疾消失,

愿你无障碍,得快乐长寿,

习惯礼敬者,常敬拜尊长,

四法得增长,长寿、美貌、幸福、健康!

主持人: 善哉!

隆波: 用功修行,生命就会好起来的。

泰国解脱园寺地址



扫二维码，  
进入泰国四念处禅修综合平台。

更多法宝资讯

Website: <https://www.dhamma.com/zh/>

Youku: <https://i.youku.com/dhammadotcom>

YouTube: <https://www.youtube.com/dhammadotcom>

WeChat: tgcxzc

Email: [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org)

